L'Appel de l'Aventure

Porter le Voyage du Héros dans la vie quotidienne

Paul Rebillot
et Melissa Kay

A Stanford

TABLE DES MATIÈRES

		Remerciements
6		*Préface du Dr Stanislav Grof*
11		*Introduction : Entendre l'appel*
18	**Première partie :**	**Les préparatifs**
19	Chapitre 1	Le Voyage du Héros : Où va-t-on ?
28	Chapitre 2	Trouver son chemin
33	Chapitre 3	L'entrée dans le Mystère
18	**Seconde partie :**	**Le Voyage**
19	Chapitre 4	Le rassemblement
44	Chapitre 5	Le Départ
54	Chapitre 6	Le Héros
79	Chapitre 7	Le Démon
115	Chapitre 8	L'Instrument de pouvoir
128	Chapitre 9	La Confrontation
137	Chapitre 10	Le Pays des Miracles
144	Chapitre 11	L'Epreuve Suprême
153	Chapitre 12	La Récompense et le Retour
162	Epilogue	Le Retour

REMERCIEMENTS

Même si je prend l'entière responsabilité du contenu de ce livre, je tiens en même temps à exprimer ma profonde gratitude à ceux qui sont aidé, inspiré et encouragé la mise en forme de ce long voyage.

Mes remerciements vont d'abord à Laurance S. Rockefeller et à Jean et Sidney Lanier pour le don généreux du Fonds pour l'Amélioration de l'Esprit Humain, qui m'a permis d'arrêter de voyager, suffisamment longtemps pour commencer ce livre. J'ai une dette envers les éditeurs et l'équipe de Harper San Francisco pour la production finale du livre et sa publication dans le monde.

Mais avant l'écriture est venue l'inspiration. En cela, je me retourne avec gratitude vers Joseph Campbell et John Weir Perry, vers leur travail de pionniers dans le champ de la mythologie et de la psychologie de ceux qui vivent les affres d'une crise spirituelle. Un mot de remerciement particulier va à mon collègue et ami Pennel Rock, pour m'avoir introduit à la pratique tantrique de la méditation des trois centres, d'où s'est développée une grande part de ma théorie didactique.

Ce furent Richard Price, mon professeur de Gestalt, et Stan et Christina Grof qui m'ont aidé à réaliser que mon expérience personnelle n'avait pas été de maladie mentale, mais d'émergence spirituelle. Cette révélation bienfaisante, pour laquelle je suis très profondément reconnaissant, m'a encouragé à développer le Voyage du Héros présenté dans ce livre, dans l'espoir d'aider les autres dans leur émergence personnelle en tant qu'individus spirituellement créatifs.

Pour finir, ma gratitude s'étend pour embrasser ces centaines d'hommes et de femmes en Europe et en Amérique qui, année après année, ont risqué leur statu quo pour suivre le chemin du Héros – et dont les histoires uniques ont contribué à approfondir et affiner cette structure. Ils sont vraiment mes co-créateurs, et je les remercie joyeusement avec respect et avec amour.

PRÉFACE

Sur la magnifique côte californienne de Big Sur, environ quarante miles au sud de Monterey et Carmel, sur une étroite bande de terre entre les montagnes et l'Océan Pacifique, se trouve le fameux Esalen Institute. Depuis 1962, quand il a échangé son identité de motel pour le premier centre de développement du monde, ce petit établissement, à peine visible depuis l'autoroute, est devenu une Mecque du mouvement pour le potentiel humain. Les gens vivant et travaillant à Esalen, ou étroitement associés, ont apporté des contributions originales qui peuvent facilement rivaliser avec celles de toute université, de tout institut de recherche, de tout hôpital, ou de tout autre établissement traditionnel.

J'ai eu l'opportunité exceptionnelle de vivre et de travailler à Esalen pendant quatorze ans. C'est dans cet extraordinaire et original laboratoire humain que j'ai rencontré Paul Rebillot et que j'ai développé avec lui une amitié personnelle. Ma femme et moi avons fait venir Paul à de nombreuses reprises comme membre invité à nos séminaires d'un mois entier, et nous avons pu vivre et apprécier son travail à la fois comme participants et comme observateurs. Nous étions très surpris et impressionnés par le profond impact que cette approche ludique, bienveillante et faussement simple pouvait avoir sur les participants. Nombre d'entre eux ont vécu le pouvoir de guérison et de transformation de l'atelier ; et les professionnels de santé mentale parlaient de la profondeur de l'apprentissage expérientiel et d'intuitions théoriques de grande valeur.

Même dans le contexte étonnamment riche et stimulant d'Esalen, la structure originale de Paul, le Voyage du Héros, était dans une catégorie à part. Tandis que les autres ateliers offraient des approches de qualité, mais souvent plutôt spécialisées, comme la pratique de la Gestalt, le psychodrame, la dynamique de groupe, diverses formes de travail corporel, l'exploration de la mythologie, la danse, ou la peinture, l'approche de Paul représente une synthèse créative qui mêle beaucoup de ces éléments dans un amalgame unique de thérapie, de théâtre, de musique et de chant, de rituel, de danse, de célébration et de confection de costumes.

Depuis des temps immémoriaux, la guérison a été l'affaire du spirituel et a toujours été reliée à l'art – musique instrumentale, chant, danse et peinture. A l'ère industrielle, la thérapie a perdu son lien avec la spiritualité et l'art ; elle est devenue sèche et dévitalisée. Paul Rebillot a été capable de redécouvrir ces dimensions et de les réintroduire dans le procédé de guérison. Par ailleurs, le Voyage du Héros est imprégné d'un salutaire sens de l'humour, et il procure un délicieux divertissement. Cet élément mérite d'être particulièrement souligné et considéré, car le rôle de l'humour comme important instrument de guérison peut à peine être surestimé.

Il peut ête utile de regarder vers quelques sources d'inspiration de Paul Rebillot, parmi les plus significatives, qui l'ont aidé à céer cette structure originale. Il ne fait aucun doute que sa passion de toute une vie pour les arts dramatiques a été un facteur d'une importance capitale. Il a étudié les arts du théâtre à l'université du Michigan et a eu beaucoup d'années d'expérience pratique dans la direction, le jeu et la conception. Le service militaire l'a conduit pour un an au Japon, où il a travaillé dans le Service de Radio pour le Proche Orient de l'armée U. S. Etre ainsi exposé à une culture esthétiquement raffinée avec une ancienne tradition spirituelle et culturelle, a eu un profond impact sur sa vie professionnelle, aussi bien que sur sa vie personnelle. Il a

été particulièrement impressionné et touché par les théâtres Kabuki et No japonais, et plus tard il a incorporé différents éléments de ces arts dramatiques orientaux dans son travail.

Sa compréhension du plein potentiel du théâtre dans ce qu'il a de meilleur – son pouvoir guérisseur, rituel, magique et spirituel – s'est développée pendant une profonde crise personnelle qui est devenue un moment crucial dans sa vie. Au beau milieu d'une pièce dans laquelle il interprétait le rôle principal, il a été d'un seul coup assailli par des doutes graves et des questions concernant le sens de sa vie et de la vie en général, et il a senti un besoin insurmontable d'entreprendre un voyage de découverte de soi. Il a laissé les arts dramatiques et a choisi l'isolement, où il a pratiqué une intense méditation. Cette période a culminé dans un épisode de deux mois pendant lequel il a vécu de dramatiques et insolites états de conscience. C'est cette expérience personnelle bouleversante qui lui a donné une nouvelle appréciation des racines du théâtre européen dans la tragédie grecque, avec ses profonds effets cathartiques.

Une autre source vitale de l'inspiration de Paul a été le champ de la psychologie et de la psychothérapie. Après cette crise personnelle, il a senti le besoin d'explorer les vécus qui avaient si profondément transformé son existence, et de leur donner une expression dans sa vie. Sa quête l'a mené à Esalen, où il a été exposé à un large éventail de thérapies innovantes et transpersonnelles. Il a été particulièrement et profondément influencé par ls thérapies Gestalt, une approche apportée puis développée à Esalen par le psychiatre sud-africain Fritz Perls. La Gestalt est une méthode de psychothérapie expérientielle originale, qui utilise une intense attention de la conscience aux processus émotionnels et physiques survenant dans l'ici-et-maintenant, pour terminer (psychologiquement parlant) différents problèmes traumatiques inachevés de la vie d'une personne. Paul a eu l'occasion d'apprendre la Gestalt par le principal disciple de Perls, Richard Price, le cofondateur d'Esalen.

A Esalen, Paul Rebillot a aussi rencontré Joseph Campbell, un brillant penseur et professeur, généralement considéré comme le plus grand spécialiste mondial de mythologie. C'est le travail de Campbell qui a procuré le modèle et le nom du Voyage du Héros. En analysant un large éventail de mythes de différentes parties du monde, Campbell a découvert qu'ils contenaient tous des variations sur un seul thème universel, une seule formule archétypale. Ce "monomythe", comme il l'a appelé, apparaissait semblait-il dans toutes les cultures et à toutes les époques de l'histoire. C'était l'histoire du Héros, homme ou femme, un individu qui reçoit une appel supérieur et qui se lance dans un voyage fait de dangereuses aventures. Après une série d'épreuves difficiles qui souvent culminent dans une expérience de mort et de renaissance, le Héros revient à la civilisation renforcé, guéri et transformé, et il utilise ses nouveaux dons pour le bien d'autrui.

L'intellect perspicace et incisif de Campbell ne se satisfaisait pas de la reconnaissance de l'universalité de ce mythe en tout temps et en tout lieu. Sa curiosité l'a conduit à se demander ce qui rend ce mythe si universel. Pouquoi le thème du voyage du Héros fait-il appel aux cultures de tous les temps et de tous les pays, alors qu'elles diffèrent souvent par tout autre aspect ? Sa réponse a la simplicité et la logique implacable de toutes les brillantes intuitions. Il a réalisé que ces mythes ne sont pas des histoires fictives de personnages imaginaires dans des pays inexistants. En fait, le monomythe du voyage du Héros est une fidèle description des territoires expérientiels

visités par ceux qui traversent des états visionnaires pendant une crise de transformation. Et comme la crise psychospirituelle de transformation est une expérience humaine universelle, il en va de même du mythe.

La présence universelle du motif du voyage du Héros, et le fait qu'il concerne la dynamique intime de la psyché humaine, cela peut nous aider à comprendre pourquoi tant de gens réagissent si profondément et avec tant d'enthousiasme à la structure de Paul Rebillot. Il est important de réaliser que le Voyage du Héros n'est pas un produit superficiel sorti de l'imagination de Paul, mais quelque chose qui a grandi sur son combat personnel et sur sa profonde crise émotionnelle, philosophique et spirituelle. Aux prises avec les dilemmes fondamentaux de l'existence humaine, il a dû se relier à la dynamique la plus profonde de la psyché et connaître ses archétypes universels. La psychiatrie traditionnelle peut bien voir l'état de conscience exceptionnel et spectaculaire qui a rendu cela possible comme un processus pathologique, comme une manifestation de psychose. Dans le contexte de la psychologie transpersonnelle, des expériences de cette sorte sont vues comme des crises de transformation spirituelle ou des "urgences spirituelles." Avec une bonne compréhension, une assistance et un soutien, ils peuvent avoir des résultats très bénéfiques pour les personnes concernées. A l'occasion, un individu peut parvenir à une assimilation et à une intégration réussies de ces états sans aide extérieure. Dans le cas de Paul, le résultat final de ce processus – la qualité de l'intégration personnelle qui a suivi, et l'extraordinaire fruit de cette expérience : le Voyage du Héros – laisse à coup sûr penser que c'est bien ce qui s'est passé.

Le Voyage du Héros est un remarquable exemple de la façon dont un individu doué et créatif peut transformer l'expérience bouleversante de la "nuit noire de l'âme" en quelque chose qui non seulement catalyse sa propre guérison et sa transformation, mais procure aussi une trame utile pour le voyage intérieur de milliers d'autres personnes. L'idée originelle de Paul était de créer une structure qui rendrait possible à des professionnels de santé mentale de se faire une idée des expériences que certains de leurs patients traversent, pour qu'ils puissent s'affranchir de leurs préjugés sur la pathologie et apprécier le potentiel créatif et guérisseur de ces états. Même si le Voyage du Héros peut certainement atteindre ce but, son potentiel va au-delà de ce cadre étroit. C'est un processus qui peut favoriser la croissance et la connaissance de soi pour des centaines de gens souffrant de "psychopathologie de la vie quotidienne", aussi bien que pour ceux qui sont étiquetés comme patients et pour ceux qui s'occupent d'eux.

La structure de Paul Rebillot est sans aucun doute un médium de profonde transformation individuelle. Et pourtant, le fait qu'elle s'est développée comme une expérience de groupe, et qu'elle gagne à être vécue dans un contexte groupal, présente quelques avantages complémentaires significatifs. Des anthropologues, en particulier Victor Turner, ont montré que la pratique de rituels dans un contexte groupal crée un esprit de cohésion interpersonnelle et sociale, une camaraderie tribale et un sens de la communauté. Quiconque a vécu une expérience avec Paul Rebillot sera certainement capable de confirmer cette observation. De telles participations peuvent donc devenir un excellent remède contre la déshumanisation et l'aliénation caractéristiques du monde industriel et – à condition qu'elles puissent être conduites à une échelle suffisamment grande – peuvent contribuer de façon significative à l'atténuation de la crise globale que nous rencontrons tous.

Je trouve très stimulant que ce livre, qui présente des directives claires et pratiques pour l'expérience du Voyage du Héros, soit maintenant disponible à tous ceux qui peuvent en tirer profit. Je le conseille à tous les vrais étudiants de la conscience, ainsi qu'à tous ceux qui sont intéressés à leur propre guérison, à leur croissance personnelle et à leur transformation. J'espère qu'il sera largement utilisé comme un guide pour les individus comme pour les leaders de groupes. Pour ces derniers, ce sera certainement un grand défi de rivaliser avec l'exceptionnelle combinaison de talents de Paul – ses aptitudes d'acteur, de metteur en scène, de chanteur, de musicien, de thérapeute et d'être humain. Il faudra tout cela pour recréer le drame rituel guérisseur du Voyage du Héros au même niveau de perfection, de maîtrise, d'enjouement et de sens de l'humour que son inventeur.

Stanislav Grof, M.D.
Mill Valley, Californie
20 septembre 1992

NOTE AU LECTEUR

Ce livre est un manuel d'instructions pas à pas pour la structure du Voyage du Héros. Il a été conçu comme une structure de groupe, comme le déroulement naturel de la structure dramatique d'un rituel, et c'est ainsi que je l'ai présenté dans ce livre. Toutefois, si vous désirez travailler par vous même avec la structure, vous pouvez participer à la façon de la Gestalt en devenant votre propre guide sur le voyage, en trouvant votre propre espace, en créant votre propre autel, en découvrant votre propre musique, en vous accompagnant comme un ami. Le voyageur individuel trouvera des instructions particulières tout au long du livre. Là où un partenaire est demandé, je conseille d'utiliser un journal de bord. Vous désirerez peut-être travailler avec un ami et vous lire les rêves éveillés l'un à l'autre. Le livre fait aussi des suggestions aux leaders de groupes ou aux facilitateurs qui désirent diriger l'atelier pour autrui.

INTRODUCTION
Entendre l'appel

En 1968, j'avais trente-sept ans. J'avais une petite troupe de théâtre rien qu'à moi. J'en étais le directeur, le producteur et le premier rôle masculin. Le rêve de ma jeunesse était réalisé. Ce soir-là, je jouais le prince dans *Le Prince dormant*, une pièce de Terence Rattigan. Ma partenaire venait de déclencher un éclat de rire, et je faisais ce qui s'appelle « holding for laughs » [laisser les rires s'arrêter avant de donner sa réplique. N.d.tr.] devant un public de deux mille personnes. Tout à coup, une pensée saisissante a envahi mon esprit : « Qu'est-ce que je fais de ma vie ? » Ce n'était pas le moment propice pour avoir une telle pensée ! J'étais là, debout devant deux mille personnes, en attendant la fin d'un rire – était-ce vraiment ce que je voulais faire de ma vie ? A ce moment, une part essentielle de moi-même a quitté le théâtre à jamais. J'étais suffisamment professionnel pour continuer la pièce, mais quelque chose avait changé de façon irrévocable.

De cette soirée, j'ai entrepris un tumultueux voyage à la découverte de moi-même. Ce voyage devait me conduire à traverser une période profondément perturbante – ce qu'on appelle, par souci de précision, une dépression nerveuse, et ce que mon ami Stan Grof appelle une « urgence spirituelle ». J'étais bombardé par de l'émotionnel, du psychologique et du mythique, jeté dans un monde étrange et parfois terrifiant sur lequel je n'avais pas de contrôle. Mais de ce voyage à travers la folie, j'ai pu rapporter un savoir de guérison, et le noyau de ce qui deviendrait le Voyage du Héros.

LE THÉÂTRE COMME RITUEL

Quand j'ai quitté la scène ce soir-là, je savais que j'aurais à changer de carrière. Je sentais le besoin de consacrer ma vie à guérir ou aider les autres, au lieu de seulement les divertir. J'ai envisagé de m'arrêter complètement et de devenir psychologue. Seulement, je sentais que mes quinze années d'expérience au théâtre devaient avoir quelque valeur. Au lieu de quitter le théâtre, peut-être que je devais y entrer plus profondément, pour découvrir l'origine de la pulsion théâtrale qui est dans l'espèce humaine depuis son commencement.

J'enseignais aussi, à ce moment-là. J'ai décidé de diriger mes étudiants dans une production des *Bacchantes* d'Euripide pour explorer les débuts du théâtre occidental. Dans l'ancienne Grèce, les gens pouvaient marcher ou voyager dans des carrioles à âne pendant des kilomètres pour aller au théâtre de Dionysos. Une fois arrivés, ils pouvaient regarder des pièces livrés à l'ardeur du soleil, du matin au crépuscule. Je voulais savoir pourquoi. Qu'est-ce qui rendait leur expérience du théâtre si fascinante, et différente de celle que nous connaissons ?

D'abord, le théâtre en lui-même était un milieu cosmique. Assis dans le théâtre de Delphes, par exemple, le public pouvait voir toute la baie de Corinthe, devant laquelle est la vallée que les Grecs considéraient comme le nombril du monde. Un comédien debout au milieu de cette scène participait à un événement cosmique ; il était en relation avec la totalité de l'univers.

Plus encore, dans ce théâtre le public n'était pas retenu par le suspense comme

dans le théâtre moderne. Le public savait ce qui allait arriver au principal personnage, parce que les pièces étaient basées sur les mythes. Ils ne venaient pas découvrir ce qui allait arriver à Oreste, par exemple, mais pour s'identifier à lui, et par lui éprouver une *catharsis*, un nettoyage de toute leur âme. Au moyen de la pièce, le désir de tuer la mère pouvait être vécu et évacué. Et quand Athena donne le vote décisif à Oreste pour arrêter le cycle du meurtre et de la vengeance, le public vivait quelque chose qui s'appelait *en theos,* « enthousiasme », « le dieu entre à l'intérieur ». Un élément transpersonnel pénétrait cette ancienne forme de théâtre ; quelque chose de divin entrait dans les cœurs des gens.

A cette époque, les nouveaux mythes patriarchaux remplaçaient les anciens mythes matriarchaux, et donc ces pièces étaient aussi un moyen de faire connaître les nouveaux dieux et les nouvelles déesses. La communauté prenait part à la nouvelle mythologie, aussi bien dans la sphère politique que dans ce théâtre.

Fianelment, c'était un événement communautaire. La forme semicirculaire de l'amphithéâtre rassemblait le peuple dans la célébration d'un thème mythologique. On ne voyait pas seulement les comédiens dans leur milieu cosmique, mais aussi son voisin et le vendeur de poisson du bas de la rue. L'événement théâtral était une forme de communion entre les gens, et entre les gens et leurs dieux.

Ces prises de conscience éveillèrent en moi un ardent désir de créer une plus profonde expérience de théâtre à notre époque. Jusque là, j'avais enseigné dans les sections dramatiques au Collège d'Etat de San Francisco et à l'Université Stanford. Mais alors, dans l'ambiance turbulente de la fin des années 1960, je décidai de quitter le théâtre académique et de monter une nouvelle troupe de théâtre avec mes collègues et mes anciens étudiants. Nous vivions ensemble, nous appelant nous-mêmes la « Famille du Théâtre Fou de la Gestalt » [« The Gestalt Fool Theater Family »] Nous tentions toutes sortes de théâtres, du rituel au dadaïsme, en brisant toutes les règles. Comme beaucoup d'habitants de San Francisco à cette époque, nous explorions aussi des substances psychédéliques. C'est à partir de cette expérience d'un changement total de vie, de l'expérimentation théâtrale, de la méditation et des drogues que mon voyage atteignit le niveau des mythes et que mon Héros commença à émerger.

MON MYTHE

Un soir, dans une méditation guidée, j'ai rencontré mon Héros. Il s'appelait « Septimus, Lecteur des Annales Akashiques ». Un peu plus tard, j'ai appris qu'Edgar Casey avait prédit psychiquement la découverte de la planète Pluton, en l'appelant « Septimus ». Comme Pluton a été découverte l'année de ma conception, ce fait a excité mon imagination. Et donc mon mythe commence ici, sur la planète Pluton.

Sur cette planète vivent des êtres conscients, comme ici, seulement ils ne sont pas incarnés ; ce sont des êtres de lumière. Le mâle pourrait être aperçu comme un globe de lumière orange, et la femelle comme un globe de lumière pourpre. Quand ils se réunissaient, ils pouvaient créer un être entièrement nouveau et dans le même temps garder leurs propres identités, si bien qu'il leur était possible d'être ensemble et séparés au même moment.

Ils avaient à la base deux niveaux de conscience. Ils avaient ce que j'appelais dans mon expérience visionnaire de cette époque le « clignotement extérieur » [outblink] et le « clignotement intérieur » [inblink]. Dans le clignotement extérieur, ils s'éprouvaient

eux-mêmes et mutuellement comme des êtres séparés, individués. Dans le clignotement intérieur, les créatures de la planète Pluton s'unissaient dans la même pensée. Ils devenaient une seule conscience. Ce clignotement intérieur pouvait être étendu à toutes les autres planètes dans le système solaire ; en fait, cette communication est la force d'attraction qui tient ensemble le système solaire.

Un jour, le conseil des anciens sur Pluton – c'est-à-dire le clignotement intérieur – a regardé la planète Terre. Nous avons remarqué qu'elle avait développé un vacillement qui déséquilibrait la communauté solaire. Ce vacillement résultait de ce que nous nommions « l'expérience de Lucifer ». Dans cette expérience, les êtres conscients de la planète Terre décidaient de s'éprouver comme séparés les uns des autres, même dans le clignotement intérieur. Eh bien, l'expérience avait échappé au contrôle, et les gens croyaient réellement que cette séparation était vraie. Cela avait conduit à la guerre, au racisme, à la rapacité, à la bigoterie et au vacillement. Bref, la Terre était devenue un souci. Et donc, la planète Pluton décida d'envoyer deux de ses membres pour qu'ils s'incarnent et découvrent ce qui faisait que les créatures terrestres se sentaient à ce point séparées les unes des autres.

Ma femme et moi avons été choisis pour nous séparer de la planète Pluton, et du ravissement que nous éprouvions dans notre communion mutuelle, pour nous rendre sur la Terre. J'ai commencé à apprendre un peu la séparation en quittant mon foyer et en étant arraché de ma partenaire. Cependant, la douleur de cette expérience était tempérée par une étrange fascination pour la détermination forcenée avec laquelle un sperme particulier nageait vers l'utérus de ma Terre mère. Je devins si captivé par l'enthousiasme de ce sperme que, quand il pénétra dans l'œuf, je m'incarnai – et oubliai complètement qui j'étais, où j'allais, ce que je faisais, quel était mon but.

MON VOYAGE À TRAVERS LA FOLIE

Pendant ce temps, ma vie extérieure tombait dans une confusion toujours plus grande. Je m'étais séparé de mon système académique et faisais mon propre théâtre ; mais sans argent et sans soutien technique, ce n'était pas à la hauteur de mes aspirations. Ma situation semblait d'autant plus affligeante que mon amant m'avait récemment quitté, et il semblait que tout s'effondrait. Sauf que j'étais ici, avec ce grand dessein : découvrir les lois de la séparation pour qu'un jour je trouve mon partenaire et qu'ensemble nous découvrions les clefs de la conscience humaine !

Mon ego blessé se jeta sur cette idée de mission magnifique. La disproportion entre mon expérience quotidienne et mon expérience mythique engendra un gonflement de mon égo qui pour finir me brisa – j'entrai dans un état de conscience dans lequel tout événement se rapportait à mon expérience mythique. Aucun autre monde n'existait pour moi. J'étais au-delà du contact humain ; j'étais complètement séparé. Et je commençai donc ce que je nommerais plus tard l'Epreuve Suprême.

Confiné dans un hôpital psychiatrique, je rêvais constamment que j'étais seul dans une pièce avec deux portes vertes. Il y avait des barres sur la fenêtre, et je pouvais entendre le vent hurler dehors. Je me sentais très seul. C'était un cauchemar ! J'allais m'éveiller en sursaut pour me retrouver seul… dans une pièce avec deux portes vertes, avec des barres sur la fenêtre, et le vent hurlant dehors. Ma réalité onirique et mon état de veille étaient devenus impossibles à distinguer. Je n'avais aucune mémoire

d'une existence antérieure. C'était là que j'étais né, là que je vivais, là qu'était ma vie – la pièce avec deux portes vertes. Je ne savais pas qui était Paul Rebillot. J'avais oublié l'histoire de Pluton. Je me sentais totalement seul dans ma tentative de découvrir les lois de l'existence.

Un peu plus tard, j'ai réalisé que j'avais un gardien, un homme qui me nourrissait et prenait soin de moi. Son nom était M. Preebles. J'en ai conclu que j'étais un des sujets de M. Preebles, qu'il avait plusieurs sujets près d'ici, qu'il nourrissait et entretenait, et que nous lui appartenions. Nous étions nés dans ces pièces et c'était là que nous vivions nos vies. Nous les sujets de M. Preebles.

De temps à autre, l'une des deux portes vertes s'ouvrait. J'étais placé dans la pièce et la porte était fermée derrière moi. Je jouais avec les robinets et tirais la chasse d'eau. Je ne savais pas à quoi ils servaient. Ensuite, quand on me laissait, je pissais sur le sol. Je me souviens d'un moment d'extase, alors que le soleil brillait à travers le liquide doré qui sortait en arc de mon corps et éclaboussait sur le sol et je pensais : « Comme il est beau d'être vivant ! »

Je devins très intéressé par la protubérance au milieu de mon visage. Je ne savais pas à quoi elle servait. Cependant, quand je regardais par la fenêtre, je voyais ce qui ressemblait à de petites versions de moi sur le sol. Et il semblait bien que c'était ainsi qu'ils décidaient où aller – littéralement, ils suivaient leurs nez.

Toutes ces choses traversaient mon esprit alors que je tentais désespérément de découvrir qui j'étais. Pendant un temps, j'ai donné à M. Preebles beaucoup de soucis. Quand il apportait la nourriture, je me précipitais sur la porte pour sortir. Peu à peu, j'ai réalisé que si j'étais sagement assis, il entrerait et viendrait me voir. J'ai fait une importante découverte à cette époque. J'ai réalisé que je n'avais pas besoin de changer qui j'étais, mais seulement ce que je faisais, pour obtenir ce qu'il me fallait : je pouvais changer mon comportement sans changer mon être. Je pense que c'était l'une des plus importantes découvertes de toute cette expérience.

Plus tard, j'ai été autorisé à quitter la pièce. Je pouvais circuler dans la chambre de jour avec tous ces autres gens qui sans relâche suivaient leurs nez. Comme c'était grandiose de découvrir qu'il y avait d'autres gens comme moi dans ce monde ! Curieusement, la question qui revenait tout le temps à mon esprit était : « Quel est le niveau de développement sur cette planète ? » Né à nouveau, ne sachant rien, et pourtant questionnant le niveau de développement de la planète. Curieux.

Un jour, j'ai remarqué que beaucoup de gens étaient assis et fixaient une boîte au milieu de la pièce de jour. Je ne savais pas ce qu'était cette boîte. Des points de lumière blanche dansaient sur la façade. Les autres regardaient avec un grand intérêt, et tout ce que j'ai vu, c'étaient les points de lumière. De temps en temps, une image surgissait. Mon esprit prenait la lumière et les taches noires et les organisait en une image. J'ai réalisé que cette image était une sorte d'ombre semblable aux gens autour de moi. J'ai vu tous ces conflits, en particulier entre hommes et femmes. Je ne pouvais pas réellement distinguer les hommes et les femmes, mais je voyais que certains portaient des vêtements et que certains avaient des barbes, et il semblait qu'il y avait une lutte permanente entre eux pour savoir qui était le plus malin et qui était le plus puissant. Tout le monde semblait souffrir de ce conflit. Ça me rendait vraiment triste. Voilà quelle fut mon expérience de la télévision.

Un peu plus tard, je regardais un numéro de *Time,* à la recherche de quelque chose de spécial qui déclencherait ma mémoire. Je ne savais pas ce que c'était, mais je

comprenais que je pouvais le trouver. Je suis tombé sur l'image d'un groupe d'hommes barbus avec des motos, buvant de la bière dans des canettes. La légende portait : « Hell's Angels ». «Hell's angels. Hell. Pluton. Angels. Messagers. Messagers de Pluton. A ce moment, les Hell's Angels ont soudain réveillé ma mémoire mythique. J'étais le messager de Pluton. Le mythe de Pluton revint à ma mémoire avant l'histoire de Paul Rebillot.

Alors je me suis mis à rêver d'un groupe de gens faisant une très belle danse lente. Je regardai la danse dans mon imagination pendant longtemps, jusqu'à ce que finalement un jour je décide de faire moi-même la danse. La danse était une sorte de T'ai Chi, une méditation en mouvement. Alors que je commençais à faire la danse, des souvenirs de Paul Rebillot me sont revenus, et à ce moment j'ai soudain eu la claire conscience de qui j'étais. C'était comme si les deux parties de moi-même s'étaient réunies. Finalement, j'ai trouvé une pièce de monnaie et un numéro de téléphone, et j'ai repris contact.

LE THÉÂTRE COMME GUÉRISON

Cet épisode a été mon entrée chaotique dans une nouvelle carrière. J'y ai découvert l'énorme pouvoir de la psyché humaine de trouver sa propre évolution. Grâce à lui, je suis passé du théâtre divertissement au théâtre de guérison. Car c'est ainsi que je considère le Voyage du Héros : du théâtre de guérison ; un rite moderne de passage.

Dans les cultures anciennes et tribales aujourd'hui, quand les gens passent d'une étape de la vie à une autre, ou quand une nouvelle tâche doit être entreprise, ils passent par des rites de passage, des initiations qui leur procurent une totale expérience de ce passage qu'ils subissent. Cette expérience totale prépare le corps et le cœur aussi bien que l'esprit pour le nouveau niveau d'être. Même au siècle précédent, un jeune couple voulant se marier devait partir et construire sa propre maison ou faire une tâche physique qui fonctionnait comme un rite de passage d'un logis familial à la création d'un autre. Même si ça n'a pas forcément été mis dans une forme rituelle, la construction d'une grange réunissait toute la ville pour soutenir les jeunes gens dans ce passage.

Aujourd'hui, à l'ère de l'intellect « éclairé », nous avons perdu ce sens du rituel. Mais il y a toujours une part de nous qui est moins rationnelle – ou peut-être plus que rationnelle ; une part enfantine de nous qui a besoin de vivre la magie d'un rite de passage. Encore et encore, mon travail avec les gens m'a montré la souffrance et la confusion causées par le manque, dans notre société, de rites de passage significatifs. Sans chamans ou maîtres rituels pour les guider, les femmes et les hommes modernes doivent trouver leur propre chemin solitaire et généralement traumatique d'une étape de la vie à l'autre, que ce soit la découverte enfantine que le père Noël n'existe pas, l'approche embarrassée de la puberté chez un adolescent, un mariage entre adultes ou un divorce, ou un changement de carrière ou de logis. Tout changement de ce type nécessite un mouvement allant d'un niveau d'être à un autre. A chaque seuil, quelque chose meurt et quelque chose vient à naître.

De nos jours, il y a un profond vide spirituel dans notre société. Nous le voyons dans le comportement d'autodestruction tout autour de nous – dans l'abus de drogues et d'alcool, dans l'épidémie de crimes et de suicides d'adolescents. Ce vide peut refléter

notre manque culturel de rituels de seuil. Les rites de passage parlent à l'esprit humain. Là où il n'y a pas de rites, l'esprit est nié. Le rituel nous propulse de la dimension simplement personnelle de notre expérience dans l'universel, nous reconnectant ainsi avec les réalités spirituelles de l'existence, sans lesquelles la vie devient un désert.

Les Bouddhistes disent que l'une des peurs fondamentales est la peur d'états mentaux insolites. Nous les craignons en nous-mêmes, et nous les craignons chez les autres. Une façon de traiter cette peur fondamentale est de vivre un état mental insolite en toute sécurité, de façon à découvrir comment y pénétrer et – le plus important – comment en sortir. Les substances psychédéliques sont un moyen, les accès psychotiques en sont un autre ; mais il y a toujours d'autres moyens de nous renseigner sur les états altérés. La transe, la respiration holotropique, certaines formes de yoga, et les techniques des derviches tourneurs comptent parmi les différents moyens que nous pouvons utiliser pour pénétrer volontairement dans des états altérés. Pour moi, la façon la plus intéressante et la plus familière est le drame rituel. L'intérêt d'une telle forme est qu'elle permet aux gens de réaliser qu'ils peuvent à la fois entrer dans et sortir d'un état extraordinaire en toute conscience.

Pour répondre à ce besoin, je voulais créer dans le Voyage du Héros un rite de passage suffisamment universel pour permettre aux gens de reconnaître le modèle du changement, quel que soit ce changement.

La structure décrite dans ce livre n'est pas une nouvellle création, mais une création avec laquelle j'ai travaillé plus de quinze ans, et par laquelle j'ai guidé des milliers de gens en Europe et aux Etats-Unis. C'est le fruit de ces quinze années et des vécus des gens avec qui j'ai travaillé. Le fait que la structure a été vécue par tant de gens différents venant de tant de parcours différents, venant de tant de pays différents et avec tant d'intérêts différents, m'a poussé à l'affiner encore et encore pour obtenir que sa mise en œuvre soit aussi large que possible.

Quand j'ai commencé, je croyais que je créais le Voyage du Héros pour les docteurs et les infirmières travaillant avec les gens en crise. Mais j'ai découvert, en voyant son évolution, que sa mise en œuvre était beaucoup, beaucoup plus large. Un écrivain peut débloquer et éveiller son processus créatif. Un alcoolique peut confronter son addiction. Les gens qui traversent des crises spirituelles, et les gens simplement intéressés à leur propre développement spirituel, ont trouvé la structure extrêmement éclairante et souvent transformatrice.

Le voyage du Héros est une occasion de jouer une histoire de transformation dans le cadre d'un rituel, là où l'éternité et le temps chronologique s'interpénètrent. Quand nous prenons une structure archétypale et la mettons en acte ici et maintenant, notre vie quotidienne est illuminée par l'éternité. Cela crée la possibilité d'un échange entre les deux dimensions ; un seuil est ouvert, à travers lequel le monde archétypal peut pénétrer dans notre vie, apportant une nouvelle énergie et une nouvelle forme dans le monde quotidien. Cette interpénétration de deux mondes est la nature essentielle du drame rituel.

ENTENDRE L'APPEL

Un Héros, que ce soit dans un mythe ou dans le monde moderne, est quelqu'un qui entend un appel et qui lui répond. C'est difficile à notre époque, parce que nous recevons constamment de pseudo-appels à travers la publicité : pour faire quelque

chose, pour le faire d'une façon différente, pour acheter quelque chose ou pour aller quelque part. S'il n'y a pas en nous de réponse naturelle à ces pseudo-appels, le travail du publiciste sera de créer une sensibilité qui nous poussera à y répondre. Les émissions commerciales à la TV, les pubs des magazines et les panneaux d'affichage ne cessent de lancer des appels de cette façon fausse. Malheureusement, cette pression permanente du « bouton à appuyer » nous rend difficile de reconnaître un authentique appel quand il se présente.

Quand se présente un authentique appel – un appel qui nous conduise d'une étape à l'autre de la vie, d'une carrière à une autre, d'une relation amoureuse à une autre – la réponse à cet appel résonne profondément dans l'être essentiel. Mais si nous sommes submergés d'appels, il devient facile de ne pas entendre la voix de notre Moi essentiel.

Il est crucial d'entendre et d'écouter cette voix, car elle nous appelle à continuer notre évolution – pas seulement comme êtres humains, mais comme une espèce de la planète. Nous sommes continuellement appelés pour notre évolution. Si le mécanisme de l'appel est si pollué par de faux appels que nous ne pouvons pas entendre la voix authentique, nous sommes dans une situation très dangereuse. Si beaucoup d'êtres humains sont convaincus que la satisfaction viendra d'un papier toilette plus doux ou d'un détergent qui rend vos mains suffisamment douces à toucher, alors nous sommes tous dans un triste état. S'occuper de ces faux appels peut en réalité devenir un écran contre l'appel authentique, un évitement.

Si nombre d'entre nous commencions à entendre nos vrais appels, pourtant, notre société aurait à subir une totale transformation : car nous réaliserions que notre façon de vivre ne satisfait pas l'appel authentique de l'être humain ; nous réaliserions que les choses matérielles ne peuvent pas se substituer à l'évolution spirituelle Si nous, comme espèce, commencions à écouter dans les profondeurs de notre appel personnel, nous risquerions moins d'être distraits par ce clinquant commercial ; l'énergie que nous mettons à consommer pourrait alors être tournée vers la découverte de soi et l'évolution personnelle.

Nous nous tenons au seuil d'un nouveau millénaire. Il est clair que nous ne pouvons pas continuer dans les mêmes schémas que par le passé, parce que la planète ne survivrait pas. Si l'humanité ne peut pas se hisser à un plus haut niveau de conscience et découvrir sa vraie fonction en relation avec l'évolution de l'espèce et de la planète, notre seul but sera l'autodestruction.

Je crois que notre fonction, en relation avec la totalité de l'univers, est bien différente de la fonction destructive que nous mettons en acte. Nous avons regardé la vie à travers une lentille noircie par le matérialisme et le consumérisme, et nous devons nettoyer nos lentilles pour voir plus clairement quelle est cette fonction.

Le Voyage du Héros est une façon de commencer à nettoyer ces lentilles, et de commencer à entrer en contact avec le niveau le plus profond de notre évolution personnelle, aussi bien que de l'évolution de notre espèce. Le Héros est celui qui entend l'appel et y répond. La nature du Voyage du Héros est de nous donner l'occasion d'entrer en contact avec notre propre appel interne à la transformation et d'aller découvrir les étapes que nous devons traverser pour accomplir cette transformation, et ainsi participer à l'évolution de l'humanité.

PREMIÈRE PARTIE
Les préparatifs

Chapitre 1
Le Voyage du Héros : Où va-t-on ?

Quand j'ai commencé à développer la matière qui deviendrait l'atelier du Voyage du Héros, mon premier pas a été la découverte d'un modèle, d'une plate-forme sur laquelle construire le drame rituel. J'ai eu la chance de rencontrer le livre-phare de Joseph Campbell, *Le Héros aux mille visages,* qui trace les grandes lignes d'une telle plate-forme, illustrée par le mythe du Héros. Campbell a découvert que tous les rites d'initiation suivent le même modèle : *séparation* des vieilles habitudes, de la communauté ou du groupe ; *initiation* ou mouvement vers un nouveau niveau ; et *retour* dans le groupe avec le cadeau du voyage. En utilisant le canevas de ce mythe du Héros, j'ai conçu un atelier pour guider un groupe de gens à travers l'archétype de la transformation, de sorte qu'ils puissent l'appliquer à leurs propres vies. En vivant le parcours du Voyage du Héros, beaucoup de gens se sont aperçus qu'ils connaissaient la structure de la transformation ; alors, comme le changement survient inévitablement dans leurs vies, ça ne les effraie plus. Ils savent que ça suivra une certaine progression. Ils ont la carte.

Avant que nous commencions notre voyage, j'aimerais vous donner cette carte sommaire. Elle vous montrera les territoires que vous traverserez et les personnages que vous deviendrez.

UNE CARTE SOMMAIRE DU TERRITOIRE

Le principal personnage de notre drame est, bien sûr, le *Héros*. Qu'est-ce qu'un Héros ? Pour moi, ce simple poème, écrit par une femme de quatre-vingt-quatorze ans, capte la principale qualité d'un héros, "l'esprit d'engagement" quand vient un appel :

Une chose douce et délicate
Se glisse entre vos doigts
Et elle semble vous prendre la main
Et vous inviter à quelque chose de plus grand
Pourvu que vous ayez seulement l'esprit de vous y engager. [1]

Le Héros n'est ni une structure archaïque venu d'une époque paternaliste, ni une image strictement masculine, mais un aspect de la nature humaine, l'aspect qui entend l'appel du plus profond de soi et y répond. Le mot "Héros" que j'emploie se réfère aussi bien aux femmes qu'aux hommes, parce que je considère que le mot "héroïne" est une forme diminutive qui manque de dignité. Le Héros est la capacité de chaque être humain à suivre la pression vers "quelque chose de plus grand".

L'histoire du Voyage du Héros suit un schéma de base. Le Héros, comme nous l'avons dit, est quelqu'un qui entend l'appel de l'aventure et qui le suit. En général cette personne, homme ou femme, est raisonnablement bien adaptée à son environnement socioculturel, mais a une propension, une inclination pour aller plus loin. A un certain moment, cette inclination s'intensifie dans la sensation d'un *appel*. Cet appel peut venir de l'extérieur sous la forme d'une invitation ou d'une suggestion externe, comme

1 Nadya Catalfano, in Kenneth Koch, *I never Told Anybody: Teaching Poetry Writing in a Nursing Home,* New York, Random House, 1977.

quand Jésus appelait ses disciples : "Viens, suis-moi" ; ou bien il peut venir sous la forme d'une voix intérieure, comme quand le Prince Siddharta, à la vue de la souffrance du vivant, s'est senti poussé à quitter son palais pour partir à la recherche de la sagesse et de la paix du cœur. Dans les deux cas, ça veut dire : "Il pourrait y avoir plus dans la vie que ce que vous en vivez." Quelle qu'en soit l'origine, l'appel plonge profondément dans l'être de la personne, et y reste jusqu'à ce qu'il soit entendu par le Héros, ou alors tué par quelqu'un qui ne veut pas suivre l'essor de son propre cœur.

L'appel fait monter le premier niveau de résistance : tout ce qui dans la situation présente encourage le statu quo ou en dépend, comme l'emploi, la maison, les responsabilités ou les types de relations. Le héros doit les reconnaître et négocier avec eux avant de commencer le voyage. Dans le Voyage du Héros, nous découvrons la nature de notre appel dans les exercices du *Lieu habituel.*

Tandis que le Héros poursuit son chemin, des aides apparaissent, des personnes qui encouragent, des guides ou des amis qui signalent les endroits dangereux. Un *Guide Spirituel* donne au Héros un *Instrument de Pouvoir* à employer dans les batailles qui doivent être engagées et dans les épreuves qui doivent être passées. Par exemple, le roi Arthur reçoit une épée de Merlin ; Athena donne à Persée son propre bouclier ; Cendrillon reçoit sa robe de bal et sa suite des mains de sa marraine la fée. Dans le déroulement, nous choisirons nos propres Guides Spirituels et découvrirons nos propres Instruments de Pouvoir.

Ainsi équipé, le Héros s'avance vers le point de non-retour appelé le *Seuil de l'Aventure.* Il prend généralement l'aspect d'une porte, de l'entrée d'une caverne, de l'orée d'une forêt – la voie de passage dans un autre monde. Là, le Héros rencontre un dragon, un garde, un chien à trois têtes – un gardien du seuil qui lui interdit d'entrer. Ce gardien est le deuxième niveau de résistance, et représente toutes les forces d'autosabotage dans la personnalité. Dans le Voyage du Héros, nous appelons ce gardien le *Démon de Résistance.*

Une *Confrontation* a lieu entre le Héros et le Démon, et elle se poursuit jusqu'à ce qu'une résolution soit trouvée. Le Démon ne meurt pas, il est au contraire réintégré dans l'être du Héros. Le Héros, parfois accompagné par un Démon transformé, pénètre alors dans le *Mystère,* un mystérieux monde intérieur.

Le Mystère est un endroit extraordinaire, une forêt enchantée pleine de prodiges surnaturels. Le Héros poursuit son chemin, en rencontrant le nouveau et l'étrange. Mais équipé maintenant de l'Instrument de Pouvoir et de la connaissance acquise dans la Confrontation, il/elle se sent prêt(e) à aborder toute situation. Bientôt le Héros xe soumettra à l'*Epreuve Suprême*, une lutte magistrale avec sa peur fondamentale.

Finalement, ayant survécu à l'Epreuve Suprême, le Héros a gagné la *Récompense* du voyage. Ça peut être le Graal, le trésor, ou le mariage intérieur que tel ou tel Héros a pu rechercher. C'est le cadeau de vie qui vient après la longue nuit de mort, la guérison avec laquelle le Héros rentre chez lui. Les aspects magiques du Mystère, le Héros les laisse derrière lui quand une fois de plus il passe le seuil, mais la conscience et la plénitude de ce voyage sont là pour améliorer ou changer la situation au quotidien. Avec ce *Retour* à la vie quotidienne, le voyage est terminé.

LES NIVEAUX DU VOYAGE DU HÉROS

Le Voyage du Héros se déroule à plusieurs niveaux :

1. Le *rituel* : C'est l'encadrement spirituel de l'atelier, renforcé par le Rituel de la Vestale et le chant des Rams.

2. Le *drame* : C'est l'histoire mythologique ou archétypale du Héros, dont nous venons de parler.

3. La *Danse du Fou* : Cette méditation en mouvement permet au participant de franchir le seuil du rituel au drame en récapitulant, physiquement et par une fiction dirigée, l'histoire jusqu'à l'étape atteinte.

4. Le *biographique* : C'est notre psychologie individuelle, façonnée par notre histoire personnelle.

5. La *didactique* : C'est l'explication théorique du déroulement, par laquelle l'animateur tente d'expliciter ce qui se passe, au lieu d'embrouiller ou de mystifier les participants.

6. Le *pratique* : C'est la coordination de l'atelier avec les exigences de la vie quotidienne (ou bien, dans le cas des conducteurs de groupes, avec les contraintes d'emploi du temps de l'organisation hôte et avec l'environnement naturel disponible).

Regardons de plus près chacun de ces éléments.

Le Rituel

Le rituel est une porte par laquelle nous passons du monde ordinaire dans une autre dimension. C'est un croiseement de temps et d'éternité – un événement dans lequel les schémas universels pénètrent et fertilisent la vie quotidienne. Un rituel, dès lors, est un seuil de conscience. Nous pouvons vivre une expansion de la conscience dans un phénomène aussi banal que la respiration. Par exemple, la méditation sur la montée et la descente de l'inspiration, comme dans le yoga, peut transformer cette simple action quotidienne en un contact profond avec la pulsation du centre de l'univers.

Les anciens mythes, dans le monde entier, reconnaissent que les êtres humains qui confrontent la puissance du divin face à face, sans protection, risquent la folie ou la mort. La forme canalisée du rituel, dans lequel le vécu est dosé en des "proportions humaines", nous protègent d'une rencontre directe avec ce pouvoir archétypal.

Le Cercle Rituel

Le rituel est le point de départ et le point d'arrivée d'une session journalière, ainsi que pour le commencement et la fin du groupe. Le Voyage du Héros effectue ce mouvement de passage du seuil en créant un espace sacré, un espace séparé, un espace sûr. Le cercle rituel dessine une zone protégée que l'on crée avec son corps et sa conscience de façon à vivre en sécurité des états altérés de l'être. Ce cercle devient un temple dans lequel nous invitons le divin. Le cercle rituel dit : "Voici où prend place le mystère."

Dans notre société, les façons les plus communes de faire l'expérience d'altération de la réalité sont la prise de drogues ou la "folie." Dans l'expérience de la drogue, nous ne pouvons pas quitter les états altérés de conscience avant que la drogue ait cessé son effet. Dans la folie, nous ne pouvons pas nous échapper avant que la folie, d'une façon ou d'une autre, soit allée au bout. Dans le cercle rituel, au

contraire, nous apprenons comment entrer dans et partir de ces niveaux élargis de conscience par une décision volontaire. Il est très important de réaliser que quand on quitte l'espace rituel, on quitte aussi les réalités et les lois de l'espace rituel. Par exemple, la personne qui se découvre une totale confiance dans l'univers à l'intérieur du cercle rituel sera extrêmement vulnérable pour des voleurs et des escrocs, si elle ne sait pas faire la distinction entre les domaines. Les Arabes ont un dicton : "Fais confiance à Dieu et attache ton chameau." La personne qui n'attache pas son chameau laisse plus que son chameau au voleur – elle perd sa foi en Dieu et même son aptitude à croire au mystère.

Quand nous entrons dans l'espace rituel, nous devons abandonner les limitations du banal. Nous devons pouvoir voler. Nous devons pouvoir nous transformer en paons ou en têtards, si nécessaire. Nous devons pouvoir supporter ce qu'on appelle au théâtre "une suspension volontaire de l'incrédulité". Cette suspension volontaire de l'incrédulité est une porte qui nous permet d'entrer dans d'autres niveaux de conscience.

Par conséquent, nous devons pouvoir laisser le monde des limitations et entrer dans le monde où tout est possible, puis quitter le monde où tout est possible et rentrer dans le monde de la limitation. Alors seulement nous comprendrons les deux côtés du seuil. Cette compréhension des deux côtés du seuil nous permet de réaliser nos visions dans le monde de la chair, et d'offrir notre émotion et notre vulnérabilité au monde de l'esprit. Voilà un des enseignements majeurs du Voyage du Héros : la capacité à traverser ce seuil dans un sens et dans l'autre délibérément.

Pour le Guide :

Le cercle rituel est le cœur de l'atelier de groupe. Votre emplacement déterminera si ce qui se passe dans le groupe peut sortir dans le monde extérieur. Si c'est un environnement protégé et qu'il n'y a pas d'autre groupe, et que l'organisation hôte sait ce qui se passe, le cercle rituel peut s'étendre pour intégrer un espace plus grand. Quand l'environnement extérieur n'est pas compatible avec l'atelier, vous aurez besoin de faire respecter les frontières. La transgression de ces frontières crée souvent des malentendus et des conflits, parce que les gens communiquent entre eux depuis des perspectives complètement différentes – on pourrait même dire depuis des dimensions différentes. Si vous apprenez comment exprimer votre puissance en criant et en tapant des pieds, par exemple, vous ne le ferez pas au dîner. Vous le ferez dans le cercle.

La Bougie

L'allumage d'une bougie sert différents buts. Il change à la fois l'environnement et l'état d'âme des gens impliqués, il unifie le groupe et il écarte l'attention de l'animateur, et la guide au centre de la pièce. On dit que les magiciens qui pratiquent la magie noir s'asseyent au centre de la pièce et attirent toute l'attention sur eux, alors que les praticiens de magie blanche placent une bougie au centre pour que l'énergie soit canalisée sur la lumière et non sur le magicien. La lumière devient le guide qui éclaire les voyages individuels. La méditation sur la bougie est un rituel qui ouvre chaque session journalière.

Pour le Guide :

Comme il sera expliqué dans le chapitre suivant, je ne commence pas le rituel avant d'avoir parlé du déroulement, d'avoir eu l'occasion de chanter un peu, de jouer un peu de musique et de faire un peu connaissance avec chacun. J'attends que tout le monde soit présent avant d'allumer la bougie au centre de la pièce, parce que cet acte signifie : "Maintenant, nous tous, réunis, nous entrons dans une autre dimension."

Le Drame

L'ancienne cité grecque d'Epidaure était le centre de guérison dédié au dieu Esculape. Les Grecs reconnaissaient la relaiton entre l'esprit, le cœur et le corps, et incorporaient à leur centre de guérison non seulement un hôpital, mais aussi un gymnase, un temple et un théâtre. Certaines pièces qui traitaient en miroir l'aspect psychologique de la maladie pouvaient être prescrites comme une partie des soins de guérison. Dans les pièces, on voyait l'être humain mortel confronté aux archétypes éternels. Le public grec s'identifiait à l'acteur, si bien qu'il pouvait vivre par lui le pouvoir de guérison du conflit, de la crise et de la transformation du Héros.

La disposition cosmique de l'amphithéâtre découvert englobait les acteurs et le public dans un monde commun, partagé par les mortels et les immortels. Siècle après siècle, pourtant, quand les mystères ont été perdus pour la conscience humaine, le drame a quitté sa conformation cosmique et le public a été séparé du jeu. Aujourd'hui, nous sommes assis isolés dans le noir, et observons les luttes solitaires de gens ordinaires sur une scène avancée matérialisée par son petit carré de lumière. Quand les acteurs sont détachés de leur relation à la nature et quand le public est séparé du jeu, le drame perd sa dimension cosmique et donc sa capacité à guérir. Pour recouvrer la magie thérapeutique du théâtre, nous devons entrer dans le théâtre de notre âme et devenir l'acteur principal de notre propre drame cosmique, en laissant l'infini de la structure mythologique imprégner la chronologie de la vie quotidienne.

Dans le cadre du drame rituel, l'individu devient un acteur et vit ces relations directement. Nous entrons dans le cercle rituel et entendons l'appel à éprouver plus profondément notre Soi essentiel. Cet appel est l'archétype universel. Qu'est-il pour nous, êtres humains singuliers ? Comment nous le figurons-nous ? Quelle vision en avons-nous ? Quelle image nous présente-t-il ? Quelle espèce de personnalité héroïque devons-nous développer ou construire en nous-mêmes pour pouvoir partir en quête de la réponse à cet appel ? Quels obstacles nous mettons-nous à nous-mêmes – obstacles en rapport avec notre environnement, à notre structure psychologique personnelle ? Quel est notre Démon de la Résistance ?

Au lieu de regarder le drame dans la distance, comme l'aurait fait un ancien Grec, dans le Voyage du Héros nous devenons les protagonistes de nos propres histoires. Chaque mythe, chaque histoire, chaque drame est une représentation du conscient – une représentation de la façon dont différents aspects de la conscience interagissent entre eux. Quand nous entrons dans le drame du Voyage du Héros, nous jouons tous les rôles. Non seulement nos esprits et nos psychés s'imprègnent de la signification, mais aussi nous pouvons expérimenter et intégrer le drame dans nos corps.

La Danse du Fou

La Danse du Fou nous conduit du rituel dans le drame. Notre passage du monde quoitidien dans le monde rituel commence avec l'allumage rituel de la bougie. Nous fixons la lumière, en toute conscience. Puis nous nous déplaçons du monde de la conscience dans le monde des archétypes, du drame, au moyen d'une danse très lente, méditative, qui matérialise les images de l'histoire. Dans les pratiques de méditation hindoue, on dit qu'en prenant la position physique du *mudra* (le geste symbolique de la main), on ouvre sa conscience au vécu exprimé par la posture. La Danse du Fou est une série de mudras, une série de psotures qui viennent de la relation entre le phénomène éternel et le phénomène individuel. Nous transposons nos images du Héros, de l'appel, de nos réactions à notre vécu du moment, en postures corporelles qui nous conduisent de l'état calme et méditatif du rituel dans les émoitons du drame. Chaque jour, la Danse du Fou récapitule l'histoire jusqu'au point où on est arrivés dans le drame ; à ce point, le drame prend vie.

L'idée de la Danse du Fou vient de la tradition très stylisée du théâtre No au Japon. Dans le théâtre No, l'acteur commence par méditer sur son masque. Il avance très lentement vers la scène, et à chaque pas il entre plus profondément dans le personnage qu'il joue. Au moment où il entre sur la scène, le personnage entre sur le scène – non pas l'acteur jouant ce rôle, mais ce personnage.

L'acteur part d'un état où il est essentiellement un vide – vide de sentiment, de personnalité ; il est pure existence. Il commence par faire le geste, et quand le geste arrive à son point culminant, l'acteur se remplit du vécu de ce geste – par exemple, une profonde compassion pour le monde, la compassion du Buddha. quand il atteint le point culminant du gestte, tout son être – son corps, son âme, son esprit – est rempli de cette compassion, si bien que quand il atteint ce point suprême, il *est* le vécu de cette compassion. Les gestes de l'acteur au point suprême de la pièce s'accompagnent de tambour et d'autres sons rythmés.

De la même façon, dans la Danse du Fou, quand nous sommes debout et que nous prenons la *position zéro* – qui commence et termine la Danse du Fou – nous sommes dans la position du vide. Quand le corps prend la posture, il se déplace du vide dans le drame, dans le ressenti de l'histoire. Si vous apprenez vraiment ce qu'est la position zéro, vous avez obtenu plus que tout l'atelier. Les Bouddhistes parlent du "vide fertile" à partir duquel toutes les choses peuvent bouger. Je considère le "zéro" comme le point du vide qui a commencé à s'individuer. C'est le point du centre. Et qu'est-ce qu'un point ? Un point est quelque chose qui a des possibilités de mouvement illimitées, mais qui n'en prend aucune ; il se contente d'être. Dès qu'il se déplace dans une direction, il s'est limité à cette direction, mais il a aussi manifesté son unicité. Et voilà le mouvement du séro dans la première position de la Danse du Fou. Et quelle est la première position ? Moi – le moi ordinaire et quotidien. La question devient dès lors : "Comment passer d'une plénitude universelle à l'espèce de moi bancal que j'ai créée ? Et comment cette façon d'être se transforme-t-elle graduellement en toutes les figures de danse de mon âme ? Les mouvements de "zéro" à "moi" et retour constituent le drame tout entier.

La Biographie

Le niveau suivant de la structure est le niveau psychologique. Si la Danse du Fou

va de "zéro" à "moi", et si l'atelier pose la question de la façon de revenir au zéro, la réponse est dans le drame du Héros. Pour venir à bout de ce drame, alors, comment préparons-nous les rôles ? Comment préparons-nous les personnages ? Comment trouvons-nous quelle sorte de Démon chacun de nous détient ? quelle sorte de Héros ?

Au théâtre, il y a à la base deux conceptions de la meilleure façon pour l'acteur de fonctionner. Selon Diderot, l'acteur prend la posture de l'émotion ou du personnage, reste dans l'objectivité par rapport à elle, et imite simplement la nature. L'autre conception, celle de Stanislavski, et que l'acteur doit développer le personnage depuis son vécu personnel, en passant par la porte du "comme si". Dans le Voyage du Héros, nous trouvons nos personnages selon la méthode de Stanislavski. Nous examinons notre situation personnelle et nos habitudes, notre psychologie, notre persona, notre façon de gérer les problèmes.

Le troisième niveau de la structure est donc celui où nous découvrons comment nous allons atteindre nos buts, comment nous gérons les relations, ce que nous ressentons par rapport à notre travail et à nous-mêmes. Cela commence en examinant la situation du Socle initial. En examinant quatre aspects du cours de la vie, nous cherchons à découvrir notre structure psycholoique personnelle. Comment est-ce que je gère les problèmes ? Quelles sont mes résistances, quelle est ma peine, ma souffrance ? Ce sont les contenus qui préparent la "répétition générale" du drame. Au cours de la répétition, selon l'approche de Stanislavski, nous prenons notre psychologie propre, notre propre évolution personnelle et notre structure psychologique, et nous appliquons ça au jeu.

Voilà ce que nous faisons pour préparer le drame. Pour créer le Démon de la Résitance, par exemple, nous découvrons nos résistances en regardant notre cuirasse corporelle, la façon dont nous tneons habituellement notre corps, nos tensions, et ce que ces tensions peuvent suggérer comme sentiments que nous retenons. Une personne qui tient toujours ses épaules levées, par exemple, peut résister de façon chronique au désire d'approcher et de toucher les gens. C'est la psychologie de cette personne. Dans le Voyage du Héros, nous ne nous polarisons pas sur la psychologie pour traiter le problème psychologique. Au contraire, la psychologie devient la clef pour créer le personnage. Souvent, les participants gèrent leurs problèmes psychologiques à travers les personnages du Héros et du Démon. Le Héros, par exemple, peut rechercher de l'amour, et le Démon peut dire : "Arrière ! Ne touche pas ! Ne t'approche de personne !" De cette façon, le contenu psychologique est traité sur le plan de l'imaginaire ou du drame.

Dans beaucoup de pratiques cathartiques, telles que la Gestalt, la Bioénergie, la thérapie primale et la thérapie reichienne, le contenu émotionnel primaire est le plus important. Dans le Voyage du Héros, cependant, c'est certes important, mais c'est aussi du grain à moudre en vue du drame. Les médiations de l'art et de la créativité élèvent l'émotion brute à un nouveau niveau : le niveau transpersonnel du drame et du rituel. La plupart des gens viennent aux ateliers de psychologie pour travailler un problème ou un conflit particulier, mais ce n'est pas l'objet principal du Voyage du Héros. Il n'est pas conçu pour aider les gens à travailler un problème particulier de relation, par exemple, même si le problème peut être résolu à un niveau beaucoup plus profond au cours du voyage.

Quand le travail psychologique personnel pénètre dans le sacré par l'activation

d'un cercle rituel, chaque être humain, en se guérissant lui-même, guérit quelque chose de l'espèce humaine. Et quand cela est fait avec l'intention consciente de guérir le genre humain, c'est un autre niveau de conscience – un pas pour être encore plus près de la vérité. Ça signifie que nous nous consacrons non seulement à nous-mêmes et à notre propre guérison, mais aussi à quelque chose de plus grand que soi. Se consacrer à quelque chose de plus grand, c'est une qualité du Héros, selon Joseph Campbell. Donc, si je vais à une séanc de thérapie poru régler mon problème individuel juste parce que je veux aller mieux, c'est bien. Si j'y vais pour me guérir moi-même en sachant que, en me guérissant, je guéris aussi la conscience de cette planète – alors je suis un Héros.

La Didactique

Pendant le voyage, afin de procurer une expérience aussi complète que possible, l'animateur apporte de temps à autre des explications de base sur les différentes étapes du processus et sur son rapport à la théorie de la Gestalt.

La Pratique

Le niveau pratique implique d'harmoniser les contraintes de la réalité extérieure avec le contenu du voyage. Comme participant, vous avez à mettre à part une certaine quantité de temps et d'espace pour votre voyage. Comme animateur de groupe, vous aurez à tenir compte de l'institution et de l'environnement où se tient le voyage.

Pour le Guide :

Par exemple, le Voyage du Héros comporte généralement un Banquet des Héros. L'institution qui accueille peut participer avec plaisir à la création de la célébration. Les animateurs, pourtant, doivent être attentifs aussi bien aux potentiels d'enrichissement qu'aux limitations de l'organisation hôte. Il est important de tirer pleinement parti de l'environnement, tant externe qu'interne, en programmant le déroulement. Le Banquet des Héros peut être un pique-nique près d'une rivière, une garden party, ou une situation bricolée au grand pays de la facilité. Vous pouvez aussi saisir l'occasion de travailler dehors à d'autres moments de l'atelier. Le rapport à la nature (une averse soudaine ou un beau coucher de soleil) peut ajouter de la magie à tout le champ du voyage mythologique.

Clarifier les niveaux de la Psyché

Les niveaux du Voyage du Héros sont en réalité les reflets des niveaux de la psyché. Vivre le processus peut nous enseigner comment passer en toute conscience d'un niveau à l'autre, du mythique au personnel, par exemple, tout en les gardant ordonnés et distincts. En ayant cette conscience, nous ne serons pas enclins à généraliser un niveau de notre psyché dans un autre niveau de la réalité de quelqu'un d'autre.

Par exemple, il y a quelques années, quand le LSD était à la mode, des gens en plein trip pouvaient croire qu'ils pourraient arrêter des coitures avec leurs yeux. Agissant à ce niveau de conscience, ils se précipitaient sur l'autoroute pour essayer

d'arrêter les autos avec le pouvoir de leurs yeux. Mais les conducteurs opéraient à un autre niveau de conscience, qu'ils exprimaient à coups de klaxons, de crissements de freins et d'appels à la police. Au lieu de vivre leur pouvoir de s'exprimer par leurs yeux, les stoppeurs finissaient à l'hôpital ou en prison.

Il n'est pas absolument nécessaire pour les voyageurs de distinguer ces niveaux de la structure. Seulement, s'ils le font (et si les animateurs aident à les expliciter), cela servira aussi à ordonner et clarifier les niveaux ou les dimensions de la psyché. Rendre cela conscient est une autre façon de démystifier la structure. N'oubliez pas : Dans la structure du Voyage du Héros, nous avons la liberté de choisir d'entrer ou de ne pas entrer. Pour garantir ce choix, le déroulement doit être aussi clair que possible.

Chapitre 2 – Trouver son chemin

[Appel très différent pour chacun. C'est l'appel qui va guider le travail. *Note perso.*]

Quand je conduis le Voyage du Héros, je donne aux participants un certain canevas, et puis ils sont complètement libres de faire à leur guise. Je peux en pas être toujours satisfait de ce qu'ils font, mais c'est à moi de m'en arranger. Toutefois, je suis plus dur avec certaines personnes qu'avec d'autres. Si j'en vois qui passent tout leur temps à jouer à des jeux et à résister, j'attirerai leur attention sur cela. Je suis respectueux, mais non permissif ; j'ai certains standards. Ainsi, si en écrivant ce livre je dis : "Faites-le exactement de cette façon", je deviens un fasciste, et je n'ai pas libéré votre créativité. Si je dis : "Faites-le seulement, d'une façon ou d'une autre", je me prive de la possibilité d'un contrôle de qualité sur le contenu. Par conséquent, nous aurons à trouver un juste milieu.

Un aspect important du Voyage du Héros, c'est l'excitation et la créativité consacrés à la recherche de son propre chemin à travers le contenu. Mon ambition dans ce livre est d'offrir une atmosphère créative dans laquelle vous pouvez progresser dans votre propre direction à partir du contenu, et de procurer des ouvtils qui permettront de créer des variantes pour faire le Voyage du Héros. J'aimerais que vous étudiiez cette structure, pour être capable de décider coment travailler avec elle, au lieu de sentir que vous devez la suivre "chapitre et versets." Néanmoins, vous devez prendre conscience de certaines considérations.

QUELQUES CONSIDÉRATIONS AVANT DE COMMENCER

1. *Ai-je besoin d'un cadre théâtral ?* Le Voyage du Héros est sans nul doute théâtral, et une expérience dans le théâtre ou le psychodrame donnera les ressources pour encourager les gens à s'exprimer à fond et à créer des événements dans l'esprit du théâtre. Un arrière-plan théâtral rend aussi plus facile de faire un rituel. Cependant, il y a un danger. Les gens qui ont pratiqué le théâtre croient souvent que "la performance est tout," et que ce n'est pas le cas dans un rituel. La profondeur de l'expérience est tout. Donc si vous avez pratiqué le théâtre, vous devez réaliser que le jeu n'est pas la chose ; c'est la profondeur de l'expérience, la signification du rituel et le respect du parcours de chacun qui sont l'essentiel.

2. *Et la musique ?* Bien que l'atelier puisse être fait sans musique, je trouve que la musique est très importante et apporte une aide précieuse pour unifier le groupe. Il n'est pas nécessaire que l'animateur soit un musicien. Certains préfèrent la musique enregistrée pour créer l'ambiance et l'atmosphère, d'autres ont trouvé des musiciens pour travailler avec eux. La musique vivante est l'idéal. Elle pulse au rythme du groupe et de ce qu'il traverse, tandis que la musique enregistrée demande que le groupe pulse à un rythme différent. Il est également possible, cependant, de faire l'atelier sans musique. Il serait peut-être très puissant de le faire en silence, ou avec les sons de la nature.

3. *Jusqu'où puis-je pousser moi-même et le groupe ?* La grande règle est de ne jamais pousser vous-même au-delà du niveau de votre porpre résistance. La technique la plus intense que j'utilise dans le Voyage du Héros est la respiration dans l'Epreuve

Suprême, et même cela est fait de façon à respecter les résistances individuelles. Vous devez décider avec combien de résistance vous pouvez travailler, et combien est indispensable à votre sentiment de sécurité. C'est un équilibre très délicat. Par exemple, quand nous explorons notre système de défenses corporelles pour élaborer le Démon, nous le faisons de façon légère en étant allongés sur le sol et en examinant les résistances du corps à la gravité. En intensifiant les tensions, jnous pouvons découvrir de quelles façons le corps s'est défendu depuis la naissance. C'est le contraire des groupes dans lesquels les individus sont mis au centre d'un cercle et menacés, frappés, bousculés et malmenés, ce qui les met tellement sur la défensive que le corps est aussi contracté que possible. Une telle façon de faire est excessive, et ne devrait jamais entrer dans le Voyage du Héros.

4. *Qu'en est-il de la liberté individuelle ?* Il est *essentiel* dans le Voyage du Héros que, à chaque étape, l'individu soit libre de décider si il ou elle va ou non participer à chaque exercice, et à quelle profondeur. C'est ce qui distingue ce processus de la folie. Dans la folie nous ne sommes pas libres ; nous sommes balayés par le déferlement des éléments inconscients, et nous ne sommes pas capables de distinguer entre la réalité et le rêve. Dans le Voyage du Héros, cependant, nous sommes toujours capables de faire cette distinction et d'entrer dans la fiction par un acte de volonté. C'est ce qui en fait un rituel, et c'est ce qui en fait, pour moi, une forme sacrée et une forme autoresponsable. Donc si, comme guide, vous intrusez la liberté d'un voyageur, en le bousculant, en l'insultant, en le frappant, en utilisant des techniques fascistes – ou si, pratiquant individuellement, vous faites cela à vous-même – vous maltraitez la structure. Des fascistes peuvent créer des héros, mais ils créent des héros qui sont des esclaves. Le Voyage du Héros ne porte pas sur l'esclavage ; il porte sur l'individuation, sur le courage, sur la façon de trouver son propre chemin.

5. *Qu'en est-il des participants pour qui l'atelier est inapproprié ?* Que vous travailliez individuellement avec ce contenu, ou que vous vouliez guider autrui, il est important que vous ayez une notion de la façon d'identifier une personne fragile. Si une personne n'est pas capable d'avoir un contact visuel ou de terminer une phrase claire ; si une personne parle toujours dans un langage hautement symbolique sans être capable d'entrer dans un simple contact ici-et-maintenant ; si une personne est incapable de se fixer sur les problèmes des autres ; si la personne en permanence rapporte tout à elle-même – alors vous pourriez avoir des doutes sur la capacité d'une telle personne à assumer l'atelier.

Si vous soupçonnez un participant de ne pas être très stable, appelez cette personne avant le début du groupe (ou même après le début du groupe), parlez à la personne, et voyez si elle a un passé de déséquilibre mental. Même s'il n'estpas impossible pour une personne ayant eu un effondrement émotionnel de faire l'atelier, il est important que la personne soit rétablie, soit parvenue à une sorte de conclusion, et soit capable d'indépendance. Il est dans la nature du rituel que les gens prennent leurs responsabilités pour entrer dans un autre état. Une personne qui n'a pas un ego solide et structuré peut être capable d'entrer dans un autre état, mais peut ne pas être capable d'en revenir – ou peut refuser de revenir, parce que l'état altéré semble tellement plus intéressant. C'est souvent ce qui maintient les gens dans des impasses psychologiques chroniques : ils sont plus intéressés par les états altérés que par la grisaille de la vie quotidienne. Les animateurs doivent être sensibles à ces problèmes.

LE RITUEL VIVANT

Avant de vous embarquer dans le Voyage du Héros, comme animateur ou pour vous-même, il serait bon de vous familiariser avec les structures rituelles, et de savoir faire la différence entre un rituel mort et desséché et un rituel plein de vie et de profondeur. Un rituel desséché n'a pas de substance ; il se contente de répéter des expressions et des expressions et des gestes archaïques. Un rituel vivant se reconnaît à son côté dynamique et pertinent. Il tape dans le mille et trouve une application évidente dans la vie quotidienne.

Quoi que vous pensiez du catholicisme, l'une des grandes choses qu'il a faites est de maintenir un certain sens du rituel. L'Eglise est dépositaire des anciennes formes ; et quand quelqu'un de vraiment vivant accomplit le rituel, les mêmes vieux mots, sons, accords et mouvements soudain prennent vie et ont du sens, non seulement pour l'esprit, mais pour l'âme et pour l'esprit. Plusieurs traditions religieuses – juive, catholique, bouddhiste, hindouiste – ont gardé vivant le rituel, même si à notre époque il a été souvent vécu comme affadi. Dans les années 1960, beaucoup de gens entreprenaient le voyage en Inde pour y ressentir la puissance de la vie rituelle. Des cultures tribales comme celles des peuples indigènes d'Amérique du Nord et du Sud, les Africains, et les aborigènes d'Australie sont remplis d'un sens passionné du rituel. Quiconque a fait l'expérience de ces traditions culturelles connaît la valeur et la puissance du rituel vivant. Si vous êtes un jour entré dans une église ou une synagogue ou un autre espace sacré, si vous y avez participé à un rituel et si vous vous êtes senti impressionné, entrant dans un autre niveau, une autre réalité, vous savez dans votre âme ce qu'est un rituel et vous êtes capable d'encourage d'autres gens à le trouver. Ce respect du rituel est important si vous êtes sur le point de guider vous-même ou d'autres à travers le Voyage du Héros.

Il est certainement utile d'avoir au moinsun intérêt pour et une aisance avec la mythologie et les contes de fées, mais il n'est pas nécessaire d'être un expert. Comme vous vous occupez de niveaux archétypaux, il est bon d'avoir quelque idée des mythes. Un jour que je faisais le Voyage du Héros en Irlande, je lisais un groupement de contes de fées et de mythes irlandais. Cette lecture a fait évoluer mon idée de ce qu'est l'Irlande. Quand je mentionnais les noms des héros mythologiques irlandais dans le groupe, ça créait un esprit de familiarité profonde avec les participants.

Il est donc utile, pour les voyageurs individuels comme pour les animateurs, d'être à l'aise avec la mythologie, sans nécessairement être un expert en mythologie ; à l'aise avec le rituel, non expert en rituel ; et à l'aise avec le travail émotionnel et psychologique. La connaissance des œuvres de C. G. Jung, Joseph Campbell, John Weir Perry, Mircea Eliade, Esther Harding et Robert Graves est aussi très utile.

QUI PEUT ÊTRE UN ANIMATEUR ?

Il n'est pas indispensable de vivre l'atelier comme participant pour être un animateur. La question n'est pas de l'avoir fait ou non : il s'agit d'identité, d'individuation et d'authenticité. Comme animateur, vous devez comprendre qui vous êtes, et ce que ce genre d'atelier peut provoquer. Vous devez aussi être en contact avec ce que vous voulez pour vous-même. C'est-à-dire : voulez-vous que tout le monde vous regarde comme le merveilleux animateur de cet atelier ? C'est OK, il n'y a rien de mal à ça, mais ça ne peut pas être la seule raison de le faire. La seule raison de faire cet

atelier ne peut pas être non plus de gagner plein d'argent. A un certain niveau, vous devez vous consacrer à l'esprit humain, vous sentir impliqué dans l'évolution de l'esprit humain. Si vous n'avez pas ça, ne cherchez pas à conduire l'atelier. Le Voyage du Héros ne peut pas non plus être conduit par ceux qui n'ont pas un sain respect de la réalité pratique et quotidienne. Un animateur doit avoir une dimension spirituelle, une dimension enracinée, et du respect pour l'être humain.

Dans le processus de Gestalt, le facilitateur ou guide est là pour se tenir au sol quand ceux qui travaillent volent – en haut vers le ciel, en bas vers l'enfer, à travers le passé ou vers l'avenir – pour entrer dans le niveau de leurs psychés qu'ils doivent explorer. Ceux qui travaillent doivent savoir qu'il y a un lieu d'où ils viennent et un lieu où ils peuvent revenir, et le facilitateur occupe ce lieu. Ce qui laisse la liberté de vivre son expérience intérerieure. C'est l'une des fonctions de l'animateur dans le Voyage du Héros, également : tenir au sol – connaître les limites de temps, connaître la succession, savoir où va le groupe et d'où il est venu et ce qu'il doit faire, ce qui est possible et ce qui n'est pas possible, quand sont les heures des repas, et ainsi de suite. Le guide est celui qui a la vue d'ensemble constamment à l'esprit et qui sait toujours où on en est.

En tant que guide, vous n'avez pas à savoir exactement ce qui se passe avec chacun ; mais vous devez vous faire une idée de la façon dont les gens suivent le déroulement. Sont-ils à l'intérieur ou à l'extérieur ? Se perdent-ils dans les détails ? Comme le contenu est très sensible, dès le début le guide doit tenir compte de chaque personne dans le groupe – en prenant note de son équilibre et de sa capacité à prendre la responsabilité de ses contenus psychiques, quand ils émergent. Quand tout le monde s'ouvre à des états émotionnels profonds, le guide doit être particulièrement attentif à la fragilité de certains individus. Quand le contenu devient plus profond, une personne qui n'a pas un ego suffisamment structuré court le risque d'entrer dans un état altéré et de ne pas revenir. Même si c'est rare, c'est déjà arrivé.

Si vous comptez conduire l'atelier comme je le précise dans la section suivante, il est très important que vous ayez fait un travail psychologique suffisant sur vous-même pour vous sentir capable d'être avec des gens qui sont dans des états émotionnels puissants. Vous ne pouvez pas être effrayé par des émotions profondes. Pour cela, il est préférable que vous ayez fait l'expérience de vos propres émotions dans quelque thérapie expérientielle, telle que la Bioénergie, la Gestalt ou la thérapie primale.

Dans tout travail psychologique ou spirituel, dans tout travail d'évolution, il est important que la personne en position de leader continue de travailler sur son propre processus d'évolution. C'est absolument essentiel. Pour un leader ou un guide, se penser comme un produit fini est une grossière dilatation personnelle. La Gestalt, telle que je la comprends, n'a pas un début et une fin ; vous n'entrez pas malade pour ressortir guéri. C'est un *processus,* continuel. Par conséquent, si des éléments remontent, vous les travaillez, et vous continuez de vivre jusqu'à la fois suivante. C'est un parcours de vie, un chemin idéal pour qu'un leader de groupe reste en contact avec lui-même ou elle-même. C'est important, parce que ce qui se passe en groupe peut facilement déclencher une réaction individuelle, et là où le guide est bloqué, le groupe va s'arrêter ; le niveau qu'a atteint le guide est le niveau que le groupe atteindra. Certains dans le groupe peuvent avoir évolué plus loin que le guide ; ils trouveront leur propre chemin. Mais ceux qui n'ont pas évolué plus loin que le guide arrêteront leur évolution là où le guide s'est arrêté. Par conséquent, l'évolution continue du guide

est importante pour le groupe. Par exemple, un guide qui n'a pas encore appris à s'accepter lui-même ne sera pas capable d'accepter des membres du groupe. Un guide qui n'a pas vécu sa colère et qui n'est pas à l'aise avec elle peut s'effrayer de la colère d'un membre du groupe et peut essayer de l'arrêter ou de la réprimer.

Le Voyage du Héros est un parcours initiatique dans lequel chaque pas prolonge le précédent. Le travail est si concentré qu'une personne qui part même pour une seule heure peut se sentir perdue. Donc, comme guide, vous devez éviter à tout prix de devenir ce que j'appelle "l'animateur de croisière." Cette sorte de guide est tellement à côté de la plaque qu'il ou elle permet de manquer des sessions sans même les rattraper ou sans dire qu'on doit partir parce qu'on n'a pas suivi tout l'enchaînement. Ce guide dit d'un air détaché : "Nous allons nous amuser à cela… Vous pouvez venir si vous voulez, et vous abstenir si vous avez autre chose de plus intéressant à faire." Le guide animateur de croisière, par exemple, ne se sentira ps concerné si des participants ont manqué les sessions de création du Héros, mais reviennent pour la découverte du Démon. Bien sûr, ces participants n'auront aucune idée de ce qu'implique le Démon, ou des raisons pour lesquelles ils devraient voir leur résistance, quand ils n'ont même pas trouvé la source de cette résistance. Ce n'est pas l'objet du Voyage du Héros.

En somme, le seul prérequis pour guider le Voyage du Héros est un sens des responsabilités envers la structure et envers les gens que vous, comme guide, allez conduire. Vous êtes responsable de ce qui se passe. Vous devez avoir du respect pour la structure elle-même, et vous sentir engagé envers ceux qui y entrent : responsabilité, engagement et dévouement envers l'esprit humain en devenir.

Chapitre 3 – L'entrée dans le Mystère

Le but de la préparation est double : vous préparer pour le rituel, et préparer l'espace pour le rituel. Dans la célébration des anciens rituels, ou dans la production d'un spectacle, la période de préparation est un temps important. Cette préparation fonctionne comme une métamorphose du quotidien dans un autre niveau. Ce chapitre est destiné avant tout aux leaders de groupes. Pourtant, en tant que voyageur individuel, vous aurez aussi à vous préparer vous et votre espace, et vous pouvez trouver utiles certaines des recommandations qui suivent.

comme leader, vous devez avoir fait le premier pas vers le nouveau niveau grâce à votre propre transformation avant que vous puissiez guider d'autres. Dans le théâtre No japonais, comme dans l'ancien théâtre grec, l'acteur passait un temps très long à méditer sur le masque du pesonnage qu'il allait représenter avant de le revêtir. Cette méditation était une sorte de prière destinée à déplacer son âme dans une autre réalité. Vous aussi, vous allez vous déplacer dans une autre dimension, dans un autre monde, pour commencer votre voyage ou pour être capable d'assister autrui pour passer le seuil. Comme le chaman dans une société qui reconnaît de tels seuils, vous devez savoir de quoi il retourne d'un côté et de l'autre. Les guérisseurs et les chamans, dans ces cultures, souvent développent une maladie, la vivent sur le plan spirituel, et découvrent comment se guérir eux-mêmes avant de pouvoir travailler avec la personne malade.

Les chamans savent que les gens doivent se guérir eux-mêmes ; le chaman n'est pas la source de la guérison, seuulement le guide. Il en va de même avec le guide du Voyage du Héros. Vous devez savoir de quoi il retourne de chaque côté du seuil pour aider convenablement les participants. Vous reconnaissez que, quel que soit le problème présenté par la personne, sa résolution se trouve de l'autre côté du seuil du quotidien.

LA PRÉPARATION DE L'ESPACE

La préparation de l'espace est une partie essentielle de votre propre préparation. Le simple acte de transformer l'espace peut nous conduire d'une dimension dans une autre. Les Américains autochtones, par exemple, quand ils préparaient une célébration de rites sacrés, consacraient des jours, des semaines, même des mois à nettoyer, construire, cuisiner, tisser, créer avec soin et organiser le lieu et les accessoires du rituel. Les objets familiers se chargent d'une numinosité, augmentée par la lente transformation de la conscience. Donc quand vous préparez l'espace, vous entrez dans une sorte de méditation. Des choses ordinaires arrangées avec soin deviennent extraordinaires, l'espace devient consacré, un lieu à part, parce que vous avez pris soin de le rendre spécial. La beauté est une sorte de magie. Le soin est une sorte de magie. Donc une fois consacré, un espace rituel est un espace dans lequel peut prendre place une action qui a une importance à plusieurs niveaux de la psyché. Quand les gens entrent dans un tel espace, ils sentent tout de suite : "Quelque chose d'inhabituel va se passer ici !" Ils ne se contentent pas d'entrer dans une pièce avec plein de gens étranges auprès desquels ils ne se sentent pas à l'aise. Ils entrent dans une ambiance de beauté et de soin. Voilà ce qui est important !

J'aime créer un autel au centre de la pièce : un morceau de tissu coloré,

engageant, une bougie, quelques feuilles ou fleurs ou d'autres objets d'environnement extérieur arrangés ensemble au centre de la pièce pour attirer l'attention. Comme j'aime à faire en goupe de la musique improvisée, je dispose autour de l'autel un cercle de simples instruments de musique tels que claves, tambourins, castagnettes, maracas – des instruments rythmiques dont tout le monde peut jouer. Parfois, si c'est juste, je peux accrocher un drapeau ou une tenture murale pour suggérer une entreprise héroïque, pour créer un cadre. Mais pour moi la structure de base dans la pièce est un autel avec la bougie du groupe. Une jolie pièce de tissu sur le plancher élève cet espace dans la conscience. Voilà ce qu'est un autel : un lieu placé à part, élevé dans la conscience, où se passent des choses spéciales. Pour un groupe, c'est aussi un centre commun à tous. Il crée un centre d'attraction au-delà du guide et des autres participants.

LA PRÉPARATION DE LA MUSIQUE

Vous pouvez créer une atmosphère méditative quand les gens arrivent en playant une musique adéquate. Avec ce genre de préparations, vous êtes déjà en train de vous installer dans votre nouvelle fonction. Vous avez fini de faire ce qu'il y a à faire dans le monde ordinaire et maintenant, par l'action de cueiliir des fleurs, de disposer l'autel et de céer une ambiance, vous fixez votre attention sur un voyage dans l'extraordinaire.

LA PRÉPARATION DE VOUS-MÊME

J'ai toujours trouvé nécessaire de prendre du temps pour moi avant que le groupe commence. Je dédie moi, mon travail, et le groupe lui-même à une puissance supérieure, à quelque aspect de Dieu. Ma façon de faire a toujours été de choisir l'un des noms des dieux ou des déesses d'une civilisation, d'une période de l'histoire avec laquelle je me trouve moi-même en rapport, et d'utiliser cela comme dédicace. "Je dédie ce groupe à Avalokiteschvara, à Jésus-Christ, à Hermès. Je me consacre à vous, que mes problèmes personnels soient mis de côté, pour que vous puissiez agir par moi et donner à ces gens ce qu'il leur faut pour leur évolution au sein du grand travail de l'esprit humain."

Que vous soyez le guide ou un voyageur individuel, il est important que vous preniez un moment pour vous consacrer à quelque chose de plus grand que vous-même, à quelque chose d'archétypal, avant d'entrer dans le rituel. Il y a un grand danger à prendre trop de responsabilités pour la croissance que les gens vont vivre dans le groupe. Et alors, vous ne penserez plus à vous comme à un guide vers la source, mais comme la source elle-même. C'est un état d'esprit très malsain, pour le groupe comme pour le leader. Le travail avec les archétypes est toujours très puisssant et certaines étapes – comme la dédicace que j'ai suggérée – est nécessaire pour protéger le guide de la suridentification avec l'archétype, ce qui est une forme d'inflation psychologique. Quand une telle inflation se présente, l'archétype ne fonctionne plus comme une force de guérison pour le groupe, mais comme un instrument de tyrannie pour le leader. Si vous approchez les dieux avec la mauvaise disposition, ils deviennent destructeurs ; par conséquent, il est nécessaire de cultiver une attitude d'humilité et de respect. La dédicace est une façon efficace de faire cela.

Quand je me consacre à une dédicace, je deviens un participant, qui prend en

charge le groupe pour ce dieu ou cette déesse. Chaque imprévu qui survient dans l'atelier devient une révélation par laquelle j'apprends davantage sur la nature particulière ce ce dieu ou de cette déesse, qui sont les vrais guides des groupes. Et comme ils sont aussi les guides de notre existence, quand je me consacre à eux, je m'autorise simplement à devenir conscient de cette vérité.

Quels que soient les problèmes avec lesquels vous vous débattez, vous devez les mettre de côté pour cette circonstance spéciale, pour pouvoir être totalement présent à autrui. Quand je travaille avec une équipe de guides, nous prenons quelques moments ensemble en méditation, nous soulageons toute tension qui a pu survenir entre nous – ou bien nous faisons le pacte de ne pas laisser cette tension infecter le groupe – afin de pouvoir consacrer toute notre attention à l'atelier. Cela ne signifie pas que vous oubliez vos problèmes personnels. Vous savez quels ils sont, vous savez qu'ils sont là, vous pouvez même, jusqu'à un certain point, en parler devant le groupe afin de dissiper tout mystère sur vous-même. Si vous êtes en plein dans une situation difficile, il vaut mieux reconnaître ce que c'est, pour que le groupe n'aille pas perdre son temps à essayer d'expliquer ce qu'il sent. Les groupes ont tendance à placer le leader sur un piédestal, et le dire peut démystifier et humaniser l'image du guide, qui n'est après tout qu'une autre personne comme le reste du groupe. C'est particulièrement vrai quand le contexte est archétypal et triomphant par nature, comme l'est le Voyage du Héros. Un leader humain montre bien aux membres du groupe qu'il leur est possible de faire le voyage, obstacles compris.

L'habillement pour la première session du groupe est aussi très important. je fais très attention à la couleur. D'un côté, je veux paraître attrayant et spécial, mais d'un autre côté, je ne veux pas avoir l'air extraordinaire. Je ne veux pas marcher dans une robe, par exemple, car, à moins que ce genre de vêtement soit considéré comme confortable pour le groupe auquel je m'adresse, il risque de trop me mettre à part. Quand je m'habille en préparation du groupe, je cherche à équilibrer deux éléments : porter quelque chose de confortable qui me met en harmonie avec le groupe, et en même temps me met à part comme l'officiant du rituel. Je ne veux pas du tout me fourvoyer en direction de l'excentricité, qui ferait dire : "Pour qui se prend ce type ?" Je ne commence pas non plus le groupe dans un vieux blue-jean délavé au risque qu'on demande : "Qui est le leader du groupe ?" J'ai connu des animateurs de groupes qui délibérément négligeaient leur habillement, et je pense que c'est une erreur, spécialement pour la session d'ouverture. Je m'habillerai aussi en rapport avec la saison, pas seulement en rapport avec la température, mais aussi en termes de couleurs. En tout cas, de tels choix de couleurs sont uniques et personnels. Le choix de ce qui convient ou non dépend de vous et de votre relation au gorupe en question.

Quand toutes les préparations sont terminées, c'est une bonne idée d'être là pour accueillir les participants et leur donner une sorte de bienvenue. Les gens sont habituellement timides et mal à l'aise à l'ouverture d'un nouveau groupe, et un peu d'humanité peut faciliter la transition. C'est une question d'équilibre ente l'ordinaire et le transcendent. Maintenez toujours cet équilibre ; d'autant plus que l'objet du groupe est en fin de compte transpersonnel, il est très important de le garder ancré dans l'ordinaire. De cette façon, il devient un passage pas à pas dans l'autre dimension. L'accueil des membres du groupe dissout aussi mes propres sentiments de timidité et ma nervosité. Il me met en contact avec des individus, plus qu'avec le concept plus rebattu de "groupe."

NOTE SUR LA DURÉE DE L'ATELIER

J'ai réparti le Voyage du Héros sur une durée de sept jours (voir appendice II, Répartition journalière), ce qui est de loin ma longueur favorite pour le Voyage du Héros ; toutefois, j'ai aussi fourni une durée de trois jours. Dans la version de sept jours, le premier jour commence l'après-midi, à trois heures, et consiste en deux sessions séparées par le dîner. Le plan de chaque journée suivante dépendra du point où est arrivé le groupe. Généralement, la journée est divisée en trois sessions d'environ trois heures chacune, avec des pauses confortables. Il n'est pas recommandé aux membres du groupe de se disperser avec des activités supplémentaires étrangères à l'atelier. L'atelier réclame un haut niveau de conscience, et ceux qui ne sont pas désireux de s'y engager sont invités à partir, pour que l'énergie du groupe puisse être préservée et conservée à une intensité maximum.

ACCESSOIRES POUR L'ATELIER

Voici une liste d'accessoires conseillés pour le voyage :

- instruments de musique simples ;
- nappe d'autel ;
- bougies : une bougie de sept jours, un petit cierge votif ;
- carnets de travail : un par participant (voir Appendice III) ;
- papier à dessin (18 x 24) ; six feuilles par participant ;
- crayons ;
- stylos ;
- jeux de tarot (modèle Waite, ou tout modèle qui image toutes les cartes) ;
- miroirs de poche : un pour trois participants ;
- costumes ;
- bandeaux : un pour deux participants ;
- huile parfumée ;
- vin ou jus de raisin ;
- coupe à vin (deux ou trois si le groupe est grand) ;
- encens ;
- petits bols : un pour l'eau, un pour la terre ;
- cassettes de musique ;
- magnétophone.

DEUXIÈME PARTIE
Le Voyage

CHAPITRE 4 – Le rassemblement

Il y avait une fois un sage chinois qui est sorti de son sommeil avec une curieuse expression sur le visage. Son compagnon l'a remarquée et a demandé : "Mon ami, qu'est-ce qu'il y a ? Tu montres une telle consternation sur ton visage. Quelque chose ne va pas ?" Le sage a répondu : "Eh bien, je ne sais pas bien si je viens de sortir d'un rêve où j'étais un papillon, ou si un papillon est en train de rêver qu'il est moi." [12]

Souvent, je me réveille au cœur de la nuit, et pendant un court instant je ne sais plus très bien où je suis. Est-ce la maison de mon enfance, ma maison de San Francisco ? Suis-je en France, en Angleterre, ou encore en visite chez des amis à Big Sur ? Où est la fenêtre, où est la porte ? Comment aller à la salle de bain ? Pareille confusion peut facilement s'expliquer par le fait que je voyage beaucoup. Mais c'est aussi que je suis dans un certain état altéré, ce seuil entre le someil et la vigilance qu'on appelle l'état hypnagogique. C'est là la place du Voyage du Héros, dans cette zone crépusculaire entre la veille et le rêve où les frontières ne sont plus trop claires, et où une dimension semble en tout point aussi réelle que l'autre. Tout cela est possible ici, alors que ça peut seulement être entrevu dans la conscience ordinaire.

L'ENTRÉE EN MATIÈRE

Pour le Guide :

L'ouverture est souvent l'un des moments les plus difficiles du groupe. Au lieu de commencer par exposé, qui implique qu'on m'écoute pendant que je parle, ou par des présentations, pendant lesquelles nous faisons tous semblant d'écouter pendant que nous sommes mal à l'aise en attendant notre tour, je préfère que nous fassions du bruit tous ensemble, un bruit rythmique, une sorte de musique, par lequel nous pouvons tous nous parler et nous écouter mutuellement en même temps. A cette fin, comme je l'ai mentionné dans le chapitre précédent, je procure au groupe de simples instruments rythmiques, des sortes de jouets dont on peut jouer – amusants et pas trop exigeants. en chantant ensemble, en tapant avec les pieds ensemble, en faisant du rythme ensemble – en faisant quelque chose qu'on peut tous faire en même temps – on installe un esprit tribal, un esprit d'appartenance commune.

Il est aussi possible de se faire une idée des participants en regardant leur façon de se servir des instruments. Remarquez la différence entre une personne qui choisit un tout petit objet bruyant et l'agite distraitement, et une autre qui choisit le plus bruyant, le plus ostentatoire, et qui le tape sauvagement sur le sol. Vous pouvez apprendre beaucoup sur la façon dont les gens abordent l'atelier simplement en les regardant jouer avec les instruments. Est-ce qu'ils jouent harmonieusement dans le rythme du groupe, ou est-ce qu'ils ignorent les autres et essaient, soit de prendre un rôle de leader, soit de jouer sans rythme, en suivant une autre rythmique ? Il n'est pas nécessaire de porter des jugements ou de tirer des conclusions sévères et rapides : ça peut être dangereux et vous conduire à répondre au jugement et non à la personne. Contentez-vous d'observer et de prendre note. Ce genre d'observations peuvent être utiles plus tard.

Tout le monde ne voudra pas commencer de cette façon. Ce n'est pas le

2 *The Wisdom of Laotse*, traduit et édité par Lin Yutang, New York, Random House, 1948, p. 238.

dispositif qui est important, mais son intention : faciliter le passage d'individus séparés vers un groupe, et de la réalité ordinaire dans le monde du mystère et du mythe.

J'aime faire suivre la musique avec une histoire et une chanson.

POURQUOI PAS ?

Le psychologue gestaltiste Fritz Perls déclarait qu'il n'y a qu'une réponse à la question "Pourquoi ?" Et c'est "Parce que…"

"Pourquoi ?"

"Parce que…"

"Pourquoi ?"

"Parce que…"

"Pourquoi ?"

"Parce que…" Et tout ce qui suit, selon Fritz, "ce sont des conneries."

Bien sûr l'approche de Fritz était en réaction à la mode analytique freudienne, et il voyait la recherche sans fin d'explications comme la recherche stérile de justifications des habitudes névrotiques présentes. Au "Pourquoi ?" il préférait la question "Comment ?" qui dirige notre recherche vers le fonctionnement de la psyché ici-et-maintenant.

Quoi qu'il en soit, les philosophes de jadis savaient qu'il y a une autre réponse à la question "Pourquoi ?" Et c'est : "Pourquoi pas ?"

J'offre cette expression comme une sorte d'Instrument de Pouvoir – le pouvoir de vous permettre de saisir l'occasion et de faire quelque chose qui pourrait sembler un peu risqué. Laissez-le résonner dans votre tête encore et encore : "Pourquoi pas ? Pourquoi pas ?" S'il y a une bonne raison de ne pas faire quelque chose, votre être vous le dira. L'exploration de nouveaux modes de comportement peut ouvrir la porte à une plus grande expérience d ela vie et vous donner l'occasion d'explorer des aspects inconnus de vous-même qui sont passés inaperçus jusqu'à maintenant. "Pourquoi pas ?"

Quand une graine est plantée dans le sol, elle absorbe la nourriture de la terre et la chaleur du soleil. Ces énergies installent une sorte de pulsation qui bat au cœur de la graine. Cette pulsation grandit et grandit jusqu'à ce que la cosse ne puisse plus la contenir. Soudain, la graine lance une pousse, et la croissance commence. Nous sommes plus ou moins ainsi dans notre processus de croissance. Quand nous sommes provoqués par une nouvelle expérience, nous pouvons sentir la pulsation s'accélérer dans notre poitrine. Du sang chargé d'adrénaline irrigue les muscles du squelette, de sorte que nous serons prêts, soit à courir loin de l'expérience, soit de rester et de la confronter. Cette réaction de fuite ou de lutte [flight or fight] est partagé par tous les animaux. Si, lorsque nous remarquons ce battement dans notre poitrine, cette augmentation de la respiration, si nous appelons cette émotion "peur", nous allons nous retourner et nous enfuir. La pulsation se calmera peu à peu et nous reviendrons à la norme confortable. Mais, si nous pouvons par quelque alchimie appeler cet accroissement de vitalité "excitation," il est très probable que nous resterons, que nous ferons face à l'expérience nouvelle, et que nous grandirons, comme la graine dans la terre. L'expression "Pourquoi pas ?" a pour fonction de nous donner la permission de faire seulement ça – nous tenir au-delà de nos limites pour pouvoir découvrir ce qu'il

y a de l'autre côté de notre peur.

[Inviter à réagir comme un enfant. *Note perso.*]

Avant d'entrer dans le monde mythique du Voyage du Héros, j'ai l'habitude de proposer une gageure à moi-même et aux participants : chanter cette chanson.

[Comme ces Indiens qui chantent devant le groupe pour faire cadeau de leur chant, pour que chacun l'emporte. *Note perso.*]

"Why Not?" [3]	"Pourquoi pas ?"
Have you ever noticed	Avez-vous jamais remarqué
How the question "Why?"	Comment la question "Pourquoi ?"
Is a way to clip your wings	Est un moyen de vous couper les ailes
When you want to fly?	Quand vous voulez voler ?
"Why should I live something new?"	"Pourquoi vivre quelque chose de nouveau ?"
"Should I even try?"	"Devrais-je même essayer ?"
And you're trapped in the labyrinth	Et vous voilà piégé dans le labyrinthe
Of the question "Why?"	De la question "Pourquoi ?"
"Why?" "Because, because, because…"	"Pourquoi ?" "Parce que, parce que, parce que…"
It goes on and on,	Ça continue encore et encore,
Tangled up in a web of reasons	Emmêlé dans une toile de raisons
While your life flows by.	Tandis que votre vie s'écoule et se répand.
Well, we've got an alternative	Eh bien, nous avons une autre option
One we've all forgot.	Que nous avons tous oublié.
When you ask yourself, "Why sould I…?"	Quand vous vous demandez : "Pourquoi faut-il… ?"
"… Why not?"	"Pourquoi pas ?"
Why not live something new?	Pourquoi ne pas vivre quelque chose de nouveau ?
Why not climb a tree?	Pourquoi ne pas grimper à un arbre ?
Why not live a mystery?	Pourquoi ne pas vivre un mystère ?
Why not let yourself be?	Pourquoi ne pas vous laisser être ?
(Refrain)	
You are free to fly!	Vous êtes libre de voler !
Free to live, free to die!	Libre de vivre, libre de mourir!
You are free to be who you are	Vous êtes libre d'être qui vous êtes
Who you are is free, that's who you really are.	Celui que vous êtes est libre, voilà qui vous êtes vraiment.
Why not? Why not?	Pourquoi pas ? Pourquoi pas ?
Why not? Why not?	Pourquoi pas ? Pourquoi pas ?
Why not? Why not?	Pourquoi pas ? Pourquoi pas ?
Why not? Why not?	Pourquoi pas ? Pourquoi pas ?

3 © Paul Rebillot

If you've got a good reason
Not to swim or fly,
Trust your body to tell you so
Without asking "Why?"

Simply look around you,
Is there danger there?
Or are all those monsters
Merely made up out of air ?

(Refrain)

Si vous avez une bonne raison
De ne pas nager ou voler,
Fiez-vous à ce que dit votre corps
Sans demander "Pourquoi ?"

Vous n'avez qu'à regarder autour de vous,
Est-ce qu'il y a du danger ici ?
Ou bien est-ce que tous ces monstres
Ne sont que du vent ?

LES TROIS ENGAGEMENTS

Pour le Guide :

Arrivé à ce point, je raconte l'histoire de l'atelier, comment j'en suis venu à le développer, et l'histoire du voyage, comme elle est présentée dans l'Introduction et dans le chapitre 1. Puis j'examine les engagements suivants, que je demande à chaque participant de suivre.

Pour les Voyageurs :

Le voyage du Héros a pour objet d'incarner, de dramatiser l'histoire avec tout votre être : corps, cœur et esprit. En vivant votre propre histoire aussi complètement que possible, vous gravez dans votre âme le processus de transformation. Voilà ce qu'est le Voyage du Héros : c'est le moyen pour l'organisme humain de se transformer lui-même. Chaque fois que vous faites un changement, que ce soit de vision du monde ou de carrière, de relation amoureuse ou d'étape de la vie, vous vous polarisez en Héros et en Démon. Vous confrontez ces aspects de vous-même, résolvez le conflit et entrez dans un nouveau niveau de connaissance et d'expérience. Vous recevez la récompense de votre transformation, puis retournez à votre vie, illuminé par un nouveau sens de soi. Chaque fois que nous faisons un changement dans nos vies (grand ou petit, peu importe), nous passons par cette évolution.

Le voyage consiste en une série d'épreuves graduées qui vous aideront à découvrir la progression. Vous pouvez vous croire à l'école des apprentis héros. Les épreuves que vous rencontrez sont destinées à réveiller votre résistance. C'est seulement en rencontrant de la résistance que vous pouvez développer du courage. Lentement, peu à peu, chaque épreuve devient plus effrayante, plus menaçante, plus perturbante que la précédente.

Nous pouvons nous relier à une nouvelle expérience de quatre façons différentes. Nous pouvons la regarder et dire : "Ça me terrifie, et pourtant je vais l'affronter et la vivre coûte que coûte." Voilà ce qu'est le courage. C'est ce que j'appelle la technique de la fusion. Vous faites fondre la résistance en la reconnaissant, puis vous allez de l'avant et vous faites face coûte que coûte. Il est très important que vous

l'exprimiez ; vous ne pouvez pas faire comme si vous n'étiez pas effrayé quand vous l'êtes. Le reconnaître auprès de quelqu'un d'autre allège le poids de la résistance et rend davantage possible d'aller de l'avant pour faire tout ce que vous êtes appelé à faire de votre mieux dans la limite de vos capacités. Voilà ce qu'est le courage ; voilà l'action d'un Héros.

Si vous avez fait de la Bioénergie, une thérapie Primale, ou toute thérapie de libération émotionnelle, vous savez qu'il y a une autre façon de traiter la résistance. C'est ce que j'appelle "le bâton de dynamite dans l'estomac". En intensifiant la respiration ou en mettant le corps dans certaines positions stressantes, des émotions sont libérées, qui libèrent ainsi le corps du blocage physique qui accompagne la résistance. Je préfère ne pas utiliser ce procédé, bien que j'utilise quelque chose d'approchant dans l'Epreuve Suprême.

La troisième façon de traiter la résistance est de permettre à la résistance de gagner. Elle est aussi importante que chacune des deux autres. Si je vous donne un exercice que vous ne voulez pas faire, ne le faites pas. Cependant, vous devez dire, d'une voix claire et forte : "Je ne veux pas faire cet exercice." Et vous n'avez pas à dire cela au début de l'exercice ; vous pouvez le dire en plein milieu, si vous voulez. Mais si c'est vrai, si vous vous voyez vous battre encore et encore sans être capable de traverser la résistance, dites seulement : "Je ne veux pas faire cet exercice," et vous êtes au clair. Vous avez formulé une phrase héroïque ; vous avez dit non. si vous travaillez en groupe, vous avez dit non à tout le groupe et au leader, et cela en soi est un geste héroïque. Vous êtes ensuite libre de vous joindre à l'exercice suivant sans problème.

Cependant, il y a une autre façon qu'on utilise pour traiter la résistance, qui est antihéroïque ; elle s'appelle la résistance passive. C'est quand vous faites semblant de faire ce qui est demandé, mais que vous ne le faites pas du tout. C'est la façon de faire des adolescents. La mère dit : "Va au magasin et rapporte quelque chose pour le dîner," et l'adolescent dit : "D'accord, dès que j'ai fini ça, Maman ; je me mets en route ; j'y vais dans cinq minutes, j'y vais…" Une demi-heure plus tard, il n'est toujours pas parti. Quand je donne un exercice, un résistant passif fait semblant de faire juste assez pour traverser la pièce et se glisser par la porte. Je préfèrerais que vous ne fassiez pas ça. Si vous allez participer à un exercice, participez-y ; si vous choisissez de ne pas le faire, formulez-le. Mais vous ne devez pas faire et ne pas faire en même temps. Ceci est un cadre rituel, et ça signifie que vous prenez la responsabilité d'y entrer ou non. C'est l'un des principaux sujets de l'ateliers, la responsabilité personnelle.

Donc, il y a certaines choses pour lesquelles j'aimerais votre engagement avant le début de l'atelier. D'abord, engagez-vous à ne pas résister passivement. Le deuxième engagement porte sur la violence. Des envies de violence peuvent se libérer au cours du voyage, notamment dans la relation au Démon de la Résistance. Par conséquent, je vous demande de vous engager à exercer de la violence seulement sur des objets appropriés, comme des coussins et des matelas, et jamais sur des personnes. Enfin, si deux personnes communiquent physiquement et si l'une des deux craint une violence, respectez le mot "Stop." Si quelqu'un vous dit ce mot, comprenez : "Bas les pattes."

Voilà les trois engageemnts que je vous demande de prendre : pas de résistance passive, la violence seulement sur des coussins ou des matelats, et le respect du mot "Stop." *(Je fais le tour de la pièce et demande à chacun son engagement.)*

LE RITUEL D'OUVERTURE

Les voyageurs individuels peuvent créer un simple rituel comme l'allumage d'une bougie, suivi d'une méditation ou d'une brève lecture méditative, pour commencer chaque session de travail (voyez Appendice I, les Méditations Ram).

Pour le Guide :

Au début de chaque atelier, j'aime mobiliser l'attention du groupe sur l'allumage d'une bougie. Ça crée une atmosphère méditative et ça commence le mouvement vers l'intérieur. Choisissez une grande bougie, de sept jours (disponible dans la plupart des grandes surfaces). La bougie est un symbole qui représente le groupe comme ne unité, c'est une gestalt d'êtres qui sont venus faire l'atelier. La flamme est la flamme éternelle qui brûle, si la stuation le permet, pendant toute la durée du groupe. Chaque jour, nous élisons une vestale qui s'occupe de la bougie pendant le jour, la protège pendant la nuit, puis la rapporte au centre du groupe le matin, quand il ou elle choisit une nouvelle vestale pour cette tâche.

L'allumage de la bougie du groupe est suivi par une méditation pour préparer tout le monde à l'histoire. (Voir Appendice I, les Méditations Ram, Premier Jour. Je passe directement de cette méditation à l'exercice 1 du Point de Départ : la Méditation en Mouvement, au chapitre 5.)

Commencer chaque journée avec une méditation rassemble le groupe autour d'un but commun après un temps de séparation. La vestale a protégé la bougie pendant la nuit. Si la vestale l'a sortie de la salle, il ou elle la rapporte maintenant et dispose la nappe de l'autel avec la bougie au centre. Conseillez à la vestale de prendre un moment pour mettre l'autel en ordre avant l'entrée du groupe. Il ou elle peut aussi cueillir des fleurs ou de la verdure ou disposer quelques cailloux pris dans les alentours autour de la bougie pour préparer le moment où entre le groupe. Pendant ce temps de préparation, la vestale peut méditer sur un petit rituel qu'il ou elle pourrait faire pour transmettre la lumière à une autre vestale pour la journée.

Quand vous allez méditer et accomplir un rituel, il n'est pas nécessaire de montrer de la gravité à l'entrée du groupe. Tant de gens ont été affectés par le caractère sombre de l'approche religieuse traditionnelle du rituel, qu'un esprit d'amitié, voire de plaisanterie, peut aider à dissiper la tension de ce programme hélas si matinal. En fait, ce ne serait pas une mauvaise idée d'inclure un peu d'humour, surtout dans les rituels les plus sérieux, pour permettre à la tension de se relâcher. J'en dirai plus quand nous en viendrons à la dédicace des Instruments de Pouvoir.

Après la méditation, demandez à la vestale de choisir quelqu'un d'autre dans la pièce pour lui transmettre la bougie en tant que nouvelle vestale. Invitez la vestale à créer un petit rituel pour transmettre la bougie. Laissez chacun faire cela spontanément, à sa façon. Ça peut être seulement d'appeler l'autre personne au centre de la pièce et de lui transmettre la bougie. Ou bien la personne peut faire quelques gestes, ou faire le tour de la pièce avec la bougie : toutes sortes de gestes que cette personne choisit pour créer un rituel de transmission de la flamme.

Chapitre 5 – Le Départ

Avant de commencer votre voyage, vous devrez constituer votre Point de Départ. C'est là que nous découvrons le caractère individuel de chaque voyage.

Pour ce faire, nous regardons quatre aspects de la vie : *Le Foyer, Le Travail d'une vie, Les Bien-aimés, Le Soi.* J'ai décidé de choisir ces mots parce qu'ils ont trant de niveaux de significations. On pourrait aussi facilement les changer pour des termes plus spécifiques, comme foyer, travail, vie amoureuse et soi. Pourtant, la possibilité d'un voyage plus transpersonnel pouraitêtre altérée par des mots comme travail et vie amoureuse. Le terme plus large nous permet d'inclure dans la méditation le concept plus limitant aussi bien que la signification plus large. Par exempel, quand nous utilisons le mot "foyer", nous pouvons avoir l'image de notre logis d'enfance, ce qui montre que notre sens du foyer est si marqué par l'enfance que nous avons des difficultés à identifier notre lieu actuel d'habitation comme un foyer. Ça peut être une révélation importante, avec laquelle il faudra compter.

Le concept de "travail d'une vie" pose les questions : Est-ce que ce que je fais pour gagner ma vie a quelque chose à voir avec mon travail-d'une-vie ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi ?

Le mot "Bien-aimés" ouvre la porte à une foule de possibilités, depuis nos compagnons ou nos enfants jusqu'à Dieu. Il ouvre la possibilité de découvrir qui nous estimons réellement, et de quelle façon. Parfois, en considérant cet aspect du Point de Départ, on découvre un espace vide. Cela peut signifier nombre de possibilités. On peut être prêt à laisser entrer quelqu'un dans sa vie. On peut avoir peur du contact. On peut avoir perdu récemment un grand ami et on veut garder cet espace vide pour l'instant.

Je combine la découverte du Point de Départ avec l'Appel de l'Aventure. C'est l'appel qui commence réellement le voyage. Nous recevons sans cesse des appels qui essaient de nous entraîner dans quelque action. Publicités, émissions de télé commerciales, voire la famille et les amis cherchent à nous persuader de faire quelque chose que nous voulons ou non faire. Ils appuient tous sur notre "bouton d'appel". Dans le Voyage du Héros, nous entendons un appel plus profond.

Le rêvée veillé qui suit utilise le concept de vœu magique ou de Miracle pour découvrir l'appel au voyage individuel. Après avoir regardé les quatre aspects du Point de Départ, vous aurez une petite idée de ce qu'il vous faut surveiller dans votre jardin. Si vous avez été honnête avec vous-même, vous saurez ce qui est nécessaire pour votre voyage. J'avais l'habitude de laisser les gens décider pour eux-mêmes de ce qu'ils aimeraient "souhaiter" comme Miracle. Seulement, j'en suis arrivé à préférer que l'impulsion vienne plus spontanément du subconscient. De cette façon, en même temps que nous nous passons de notre censeur interne, nous allons au-delà de nos besoins supposés, pour qu'un appel plus profond, plus authentique puisse émerger, un appel qui puisse nous surprendre.

L'appel est l'un des aspects les plus importants du voyage. C'est de cette image que procèdent toutes les autres. La nature du Héros comme du Démon de la Résistance découle de la qualité de l'appel. A coup sûr, l'envie de suivre un cours de maths difficile au lycée évoquera des images complètement différentes de celles suscitées par un appel à céder à l'amour et à la relation.

POINT DE DÉPART EXERCICE 1 : MÉDITATION EN MOUVEMENT[4]

Le premier exercice qui suit le Rituel d'Ouverture est conçu pour définir l'espace nommé Point de Départ. Pour préparer à cette méditation, les participants doivent d'abord se centrer dans leur corps.

Pour les voyageurs :

[Besoin de mouvement. *Note perso.*]

Levez-vous. Doucement, sans déranger l'ambiance de la méditation, cherchez un endroit dans la pièce. Le rêve éveillé du Point de Départ est fait comme une méditation en mouvement, avec les yeux fermés. Déplacez vos bras autour de vous pour vous asssurer que vous ne butez pas contre quelque chose, que vous avez assez d'espace pour pouvoir bouger sans déranger votre méditation. Vous n'avez pas à bouger de votre espace. Vous pouvez créer tout un monde dans un petit espace si vous faites des mouvements de danse, ou de course, ou de marche, mais gardez vos pieds dans la même position sur le sol.

D'abord, écartez vos pieds sur le sol d'une distance confortable, directement sous les hanches, pour que l'espace ne soit pas trop large ou trop étroit, mais juste à la bonne position pour vous en rapport avec votre structure osseuse. Les pieds doivent pointer tout droit, ni tournés à l'extérieur dans une position de ballet, ni tournés vers l'intérieur dans la position de Bioénergie dite "pieds en dedans". Les genoux sont légèrement fléchis. Vous pouvez voir 360 degrés autour de vous quand les genoux sont fléchis et que vous ne vous crispez pas. Rappelez-vous les trois globes de lumière et alignez-les, l'un au-dessus de l'autre.

Pour le Guide :

Si vous n'utilisez pas les Méditations Ram (voir Appendice I), montrez maintenant au groupe comment aligner le ventre, la poitrine et la tête – les trois centres du corps – l'un au-dessus de l'autre.

quand vous avez empilé les trois centres l'un au-dessus de l'autre, déplacez votre poids légèrement sur le pied droit pour sentir l'impression de perdre l'équilibre à droite. Sentez les tensions que les muscles ont à exercer pour compenser ce déséquilibre, et sentez aussi la limitation de vos mouvements. Vous pouvez maintenant bouger seulement le pied gauche ; votre mouvement a été limité par ce déplacement à droite. De plus, vous devez bouger avec votre pied gauche quand vous êtes déporté à droite, ça rend donc le mouvement gauche possible, mais ça limite aussi votre potentiel. Maintenant, en repassant par le centre, laissez votre poids se déplacer sur la gauche. En suivant l'image du pendule, laisser votre corps balancer de droite à

4 Je veux exprimer ma gratitude à Jean Houston pour son rêve éveillé de la "pièce aux quatre murs", qui a inspiré mon propre Point de Départ et sa "pièce aux quatre portes". Voyez le compte rendu donné au chapitre 4 ("Games for Expanding Your Consciousness") de l'ouvrage de Howard R. Lewis et Dr. Harold S. Streitfeld, *Growth Games: How to Tune In Yourself, Your Family, Your Friends,* New York, Harcourt Brace Jovanovich, 1970.

gauche, avec l'angle du pendule devenant peu à peu de plus en plus petit jusqu'à ce que finalement le pendule s'arêrte au point du centre parfait, qui n'est ni à droite ni à gauche. Cherchez cette position, prenez une respiration profonde et laissez votre corps se relâcher avec elle.

A présent, laissez votre poids se déplacer sur vos orteils, légèrement. Sentez comment c'est, avec votre nez tourné vers l'avenir, tendu en avant vers un but. Sentez le déplacement, les tensions dans votre corps et le potentiel de mouvement liés à cette position. Maintenant, laissez votre poids se déplacer en arrière sur vos talons, avec votre corps derrière le centre d'équilibre, déplacé dans le passé. "Ah, autrefois !" Une fois encore, laissez le pendule se balancer entre avant et arrière, arrière et avant, en diminuant son angle, jusqu'à ce que vous trouviez finalement ce point du centre parfait entre les deux. Quand vous avez obtenu ce point du centre, prenez une profonde respiration, laissez votre corps se relâcher avec elle, et appelez cette position la *position zéro* : ni devant ni derrière, ni à droite ni à gauche, juste être présent dans l'ici et maintenant – la position zéro.

Prenez le temps de vous sentir centré. Laissez les mains pendre tranquillement à vos côtés. Respirez dans le ventre. Je vais jouer un peu de musique (*musique de marche lente et rythmée*). Laissez juste votre corps bouger sur cette musique, dansez votre ici-et-maintenant.

Maintenant, imaginez que vous marchez. Laissez votre danse se transformer en un mouvement de marche. Vous voilà en train de marcher… vous descendez un escalier… dans le noir. Au pied de l'escalier, en face de vous, vous voyez une lumière. Descendez l'escalier en direction de la lumière.

Vous avez atteint le pied de l'escalier et vous voilà entrant dans une immense pièce remplie de lumière. En faisant des yeux le tour de la pièce, vous remarquez que chaque mur a une porte en son centre, et que sur chaque porte est écrit un mot. Vous allez à la première porte (*musique douce, mélodique*). En haut de cette porte vous voyez écrit le mot "Foyer". Derrière cette porte, il y a des images du foyer… elle seront ce que ce mot signifie pour vous. Oubrez la porte et entrez. Contemplez les images du foyer. Quelles couleurs trouvez-vous derrière la porte marquée "Foyer" ? Quels goûts et quelles odeurs ? Foyer. Quelles formes voyez-vous là ? Sont-elles anguleuses et sévères, ou douces, chaudes et rondes ? Quelles textures évoquent le foyer pour vous ? Quelles images, quelles tableaux voyez-vous ? Laissez votre corps bouger avec ces images. Si elles sont anguleuses et dures, laissez votre corps bouger de façon anguleuse et dure. Si elles sont douces et rondes, laissez votre corps bouger en réponse aux images douces et rondes du foyer.

Faites attention à chaque tension dans votre corps, et explorez cette tension avec le mouvement. Si votre corps est relàaché, laissez votre corps bouger avec cette sensation. Chaque personne est unique. chaque personne a ses propres réactions au mot "foyer". Laissez votre corps bouger en accord avec vos sentiments. Prenez une grande respiration et laissez sortir un son qui exprime vos sentiments concernant le foyer. *(Laissez du temps pour le mouvement ; puis amenez la musique à son terme.)*

Sentez bien comment votre corps se sent en ce moment. Si vous êtes encore debout dans une posture de votre danse, gardez cette posture. Sinon, créez à l'instant avec votre corps une statue ou une sculpture qui exprime vos sentiments sur le foyer. A quoi ressemble cette sculpture ? Faites attention à la façon dont elle se relie au sol, quelle est la sensation dans les pieds, dans le bassin, dans les fesses, l'abdomen et

l'estomac, les épaules et les bras, la respiration, l'inclinaison de la tête, l'expression du visage. Appelez cette sculpture "Le Foyer".

Imaginez maintenant qeu vous quittez la pièce marquée "Foyer". En même temps, la sculpture se dissout. Prenez une grande respiration, et soufflez toutes les images du foyer. Soufflez-les et laissez-les partir, comme autant de fumée. La porte est fermée, et vous êtes revenu dans la pièce aux quatre portes. Allez à la deuxième porte *(musique bien rythmée)*. Sur cette porte vous voyez écrit le mot "Travail d'une vie". Derrière cette porte, il y a des images du travail, tout ce que travail d'une vie signifie pour vous. Ouvrez la porte, entrez, et cherchez ce qu'il y a derrière la porte marquée "Travail d'une vie".

Quelles couleurs voyez-vous ici, derrière la porte marquée "Travail d'une vie" ? Quelles genres d'odeurs et de sons ? quelles sortes de formes voyez-vous ici, derrière la porte marquée "Travail d'une vie" ? Les formes de votre travail. Laissez votre corps commencer à bouger avec ces formes. Laissez les formes constituer des tableaux et des images. Des images de travail. Bougez votre corps comme vous le faites au travail. Laissez votre voix exprimer comment vous vous sentez quant à votre travail – vos propres sons pour exprimer vos prpres sentiments, quels qu'ils soient… Le Travail d'une vie. Votre travail. *(De nouveau, laissez le temps du mouvement, puis menez la musique à son terme.)*

Maintenant, prenez une posture qui exprime vos sentiments concernant le travail, le travail de votre vie. Cherchez une posture qui exprime vos sentiements quant à votre travail. A quoi ressemblerait la sculpture ? comment cette sculpture se relie-t-elle au sol ? Sentez cette posture avec les jambes, le bassin, l'estomac et la poitrine, les épaules, les bras et les mains, l'expression de la tête, l'expression du visage. Le Travail d'une vie. Sentez cette posture. vivez-la totalement – la posture appelée "Le Travail d'une vie." Puis peu à peu laissez-la revenir au zéro. Et en relâchant la posture, prenez une grande respiration et soufflez les images du travail. Repassez la porte et abandonnez les images.

Secouez votre corps un petit peu pour relâcher les tensions que vous pourriez retenir.

Maintenant, imaginez vous marchant vers la troisième porte *(musique romantique instrumentale)*. sur cette porte, vous voyez écrit le mot "Les Bien-aimés." Derrière cette porte, il y a des images d'amour. A nouveau, quelles couleurs voyez-vous ici ? Quels goûts et quelles odeurs dans la pièce des bien-aimés ? Quelles formes voyez-vous ici ? Laissez votre corps bouger en relation aux bien-aimés. Laissez votre voix exprimer les sentiments qui sont dans la pièce des bien-aimés. *(Terminez la musique.)* Une fois de plus, laissez vote corps prendre une posture qui exprime votre réaction au monde et aux images des bien-aimés. Sentez cette posture, dans la façon dont elle se relie au sol, avec vos pieds et vos jambes. Sentez vos parties génitales et votre rectum, les sensations que vous avez là ; comment vous respirez dans la posture des bien-aimés, ce que vous sentez dans les épaules et les bras, l'expression du visage, l'inclinaison de la tête. Appelez cette sculpture "Les Bien-aimés."

Une fois de plus, il est temps de quitter cette pièce. En la quittant, laissez la posture se dissoudre et s'effacer, prenez une grande respiration et soufflez les images des bien-aimés.

Vous êtes arrivé à la quatrième et dernière porte (*musique instrumentale spirituelle, flute ou harpe par exemple*). Sur cette porte vous voyez écrit le mot "Soi". Derrière cette

porte il y a des images et des symboles de votre soi. Ouvrez la porte, entrez, et contemplez ce que vous rencontrez derrière la porte ma'quée "Soi." A nouveau, quelles sortes de formes et de couleurs trouvez-vous ici ? Quelles sortes de symboles, d'images, de tableaux trouvez-vous dans la chambre du soi ? Laissez votre corps danser et bouger avec ces images. Laissez votre voix exprimer la façon dont vous vous sentez par rapport à votre soi. (*Finissez la musique.*) Une fois encore, prenez une posture, une sculpture qui exprime tous les sentiments que vous avez quant à votre soi. Vivez-le dans les jambes, le bassin, l'estomac, la poitrine, les épaules et les bras. "Voici ce que je sens quant à moi-même." L'inclinaison de la tête, l'expression du visage. "Voici ce que je sens quant à moi-même."

Maintenant, une fois encore, quittez la pièce, fermez la porte derrière vous, laissez la posture s'évanouir, et en le faisant prenez une grande respiration et soufflez les images du soi.

Vous voilà revenu dans la pièce aux quatre portes. Mais une chose étrange et miraculeuse est survenue. Au centre de la pièce, vous voyez un trône en or. Et sur ce trône, vous voyez écrits les mots "Trône des Miracles." Comme dans un conte de fées, vous avez le droit de faire un vœu, de désirer un miracle qui deviendra réalité. Maintenant que vous avez eu l'occasion de voir les quatre côtés de votre vie, vous pouvez vous permettre de rêver, d'envisager un miracle – le miracle qui sera l'accomplissement de votre vie.

Mais avant de vous asseoir sur le trône, revoyez les quatre zones de votre vie en prenant les postures que vous avez créées. Prenez la posture appelée Foyer. Est-ce bien la façon dont vous ressentez le foyer ? Ou l'avez-vous idéalisé d'une façon ou d'une autre ? Si c'est le cas, où est la vérité ? Le Travail d'une vie. Sentez cette posture et pensez à votre travail. Est-ce bien la façon dont vous le ressentez ? Sinon, où est la vérité ? Faites de même avec les Bien-aimés et le Soi.

Maintenant, asseyez-vous sur le trône et prenez le temps de respirer (*musique tonique, comme le* Canon en ré *de Pachelbel.*) Vous allez permettre à votre soi profond de vous donner la vision de ce qui peut ête l'accomplissement de votre vie et intégrer les quatre portes. Laissez monter une couleur, une sensation, un sentiment. Peut-être d'autres couleurs vont se mélanger à elle. Peu à peu, ces couleurs prennent forme et une image émerge. L'image est le symbole de ce qui peut intégrer les autres pièces et illuminer votre vie. Prenez le temps de regarder ce tableau sans cécessairement comprendre sa signification. contentez-vous d'être avec lui… Maintenant, laissez quelques mots sortir des profondeurs pour vous dire quel est le sens de ce Miracle. Laissez votre corps répondre à l'image en mouvement, même si vous êtes assis. Respirez-la, goûtez-la, entrez en elle aussi complètement que possible. Donnez-lui de la voix, du son, du chant…

Votre Miracle. Votre Appel de l'Aventure qui vous pousse à quitter votre Point de Départ et à commencer votre voyage.

Imaginez que vous quittez le Trône des Miracles, et que vous remontez l'escalier jusqu'à cette pièce-ci. Votre Voyage du Héros a commencé.

Pour le Guide :

Après que les gens ont traversé la vision de leur vie et ont envisagé leur Miracle, ils sont habituellement d'une humeur profondément différente de celle qu'ils avaient

quand ils sont entrés dans la pièce. Il est donc très important que les instructions et le contenu qui suivent maintenant soient donnés avec délicatesse et dans le respect de cette atmosphère. Laissez leur suffisamment de temps pour réintégrer l'ici et maintenant. Pour leur permettre de rester dans l'expérience sans se disperser, je conseille qu'ils n'entrent pas en relation les uns avec les autres. A ce point de l'atelier, c'est une bonne idée de mettre une musique tranquille, méditative pour conserver le sentiment de paisible recherche interne.

POINT DE DÉPART, EXERCICE 2 : GRAPHISME

Pour les Voyageurs :

Les Indiens Huichol du Mexique utilisent du peyotl pour entrer dans des états altérés de conscience. quand ils reviennent de leur voyage, plutôt que d'en parler, ils créent de beaux graphismes d efils colorés pour exprimer l'esprit de leur expérience. Avec ces graphismes, ils peuvent intégrer le contenu vécu et le communiquer à d'autres, à un niveau plus émotionnel que le niveau verbal. Voilà ce que je vous demande de faire maintenant. (*Je procure du papier à dessin de bonne qualité et plusieurs boîtes de pastels gras.*)

Maintenant, prenez une feuille de papier et des crayons. Récapitulez ce que vous avez vécu en passant chacune des quatre portes, avec la vision du Miracle au centre de la page. Si vous n'avez pas eu d'images visuelles très fortes, permettez à ce travail de couleur et de trait d'augmenter votre vécu. Tout le monde ne perçoit pas le monde interne visuellement. Certains le vivent de façon plus kinétique, et d'autres le vivent plus auditivement. L'un des buts de cette exercice est de compléter la façon dont chaque personne perçoit, pour aider à un plus grand contact sensuel avec le monde interne comme avec le monde externe. Donc, l'emploi de couleurs, de formes et de dessins sur le papier est une façon d'ajouter le visuel à l'émotionnel et au kinétique. Il n'est pas nécessaire de tracer des images, même si vous pouvez le faire si vous voulez. Si vous vous sentez inhibé à l'idée de faire un graphisme et de dessiner des images, utilisez simplement des couleurs. Choisissez une couleur ou une série de couleurs qui expriment ce qu'a été votre vécu du foyer. Les formes étaient-elles anguleuses et droites, ou étaient-elles douces et enroulées ? Exprimez le niveau sensible du vécu sans nécessairement tenter de le dépeindre. Souvent on est perturbé par la différence entre ce qu'on voit à l'intérieur de nos têtes et ce qu'on est capable de reporter sur le papier. On occupe son temps à se polariser sur la difficulté, au lieu de simplement laisser l'expression prendre sa place. Je vous conseille d'utiliser ce dessin pour votre travail graphique (*voir le Manuel de travail, appendice III*).

Le but de cet exerccice est d'introduire cet autre monde dans celui-ci, de faire la transition entre les lieux où vous avez été à l'intérieur et le ici et maintenant. C'est aussi une façon de représenter l'histoire autrement qu'en en parlant seulement, et ça vous fournit un mandala de méditation pour travailler après la fin de l'atelier. Vous pouvez méditer sur votre dessin et revivre en partie le niveau psychique de l'histoire. Je vous encourage à faire des travaux graphiques pour la plupart des grandes étapes du voyage.

Pour le Guide :

Faites passer du papier et des couleurs et laissez les gens prendre le temps de dessiner leur Point de Départ. Je laisserais une demi-heure pour ce dessin.

Quand vous remarquez que suffisamment de gens ont fini, c'est le moment de distribuer des copies du Manuel de travail du Voyage du Héros, disponible dans l'appendice III. Ça permet à ceux qui ont fini de dessiner d'être occupés avec quelque chose, et ça donne aux autres l'occasion de compléter leur travail graphique, en laissant une liberté de manœuvre aux différents rythmes dans le groupe.

LE POINT DE DÉPART, EXERCICE 3 : LE MANUEL DE TRAVAIL

Le Manuel de travail est une autre façon de éprciser votre histoire. Il est aussi conçu pour vous aider à prendre un peu de recul par rapport à l'atelier. L'esprit de l'atelier, c'est de s'impliquer profondément en devenant l'image, en vivant pleinement l'archétype, puis ensuite de prendre de la distance, en le voyant objectivement. Par conséquent, il y a un dialogue constant entre l'implication et la séparation d'avec l'archétype. Le Manuel de travail permet à cette séparation d'avoir lieu. Il est écrit comme une histoire à trous. Conservez autant que possible sa simplicité – comme si l'histoire était racontée à des enfants. Cette simplicité permettra à la psyché d'intégrer l'histoire, comme elle le ferait avec un conte de fées.

quand vous avez fini votre dessin, prenez le Manuel et commencez à remplir les blancs jusqu'au début du travail sur le Héros.

LE POINT DE DÉPART EXERCICE 4 : LA RENCONTRE DU GUIDE SPIRITUEL

Pour le Guide :

Dans une autre partie de la pièce, tandis que les participants travaillent sur leurs dessins et leurs manuels de travail, étalez en cercle soit des cartes de tarot, soit d'autres cartes illustrées d'images archétypiques. Si vous prenez des cartes de tarot, je conseille le jeu Waite ou tout autre contenant des illustrations sur toutes les cartes. Etalez tout le jeu. Vous voudrez peut-être avoir des doublons des arcanes majeures, étant donné que ces cartes sont les plus appréciées. Les participants garderont leurs cartes tout au long du voyage et les rendront le dernier jour, à moins que vous décidiez de leur faire un cadeau. J'encourage ceux qui choisissent la même image à trouver l'occasion de travailler ensemble au cours du voyage. Quand chacun a choisi un Guide Spirituel, faites mettre le groupe en cercle.

L'une des images les plus importantes dans la galerie de personnages du Voyage du Héros est le Guide Spirituel. Cet être est capable de voir, au-delà du Héros et du Démon, le soi intégré. Le Guide Spirituel est porté à aider le Héros à atteindre son but, mais il est aussi porté vers le Démon. Le Démon est une partie essentielle de la personne entière, et ne peut pas simplement être écartée ou ignorée pour satisfaire les aspirations du Héros. Le Guide Spirituel est le représentant du soi individué, et il est là

pour aider à l'accomplissement de cette individuation. Voilà pourquoi le Guide Spirituel n'essaie pas de détruire le Démlon, mais plutôt de le changer en quelque chose qui peut être utile à l'accomplissement de la tâche héroïque. Dans certaines histoires de Héros, le Démon est tué ou détruit sous la forme d'un dragon ou d'un ogre. Cependant, si le Guide Spirituel peut être présenté comme bienveillant pour le Héros comme pour le Démon, la probabilité d'une simple destruction du Démon, qui est après tout un partie du soi entier, est écartée. La vieille idée "Si ton œil t'offense, arrache-le," conduit à nous laisser aller dans le monde à moitié aveugles.

Quand vous avez fini votre dessin et votre écriture, regardez les images (*les cartes de tarot ou d'autres images archétypales*) et choisissez l'image de quelqu'un qui vous aidera à accomplir votre Miracle, une entité spirituelle ou venue d'ailleurs, un ami. Vous êtes en train de regarder votre Guide Spirituel, cet être qui peut voir profondément dans votre psyché, qui connaît toute l'histoire et qui, en réalité, vous a d'une façon ou d'une autre conduit à ce voyage pour compléter votre évolution. Il se peut que vous ne compreniez pas complètement maintenant la pleine signification de l'image de votre choix, mais cela se révèlera probablement à vous au cours du voyage.

LE POINT DE DÉPART, EXERCICE 5 : PARTAGER VOTRE HISTOIRE

Dans un groupe :

Choisissez dans le groupe quelqu'un que vous ne connaissez pas. Prenez un contact oculaire avec cette personne et prenez rendez-vous, en dehors des horaires du groupe, pour vous asseoir et partager les détails de votre voyage jusque là. C'est-à-dire, lire le manuel de travail et montrer à l'autre personne votre dessin et votre Guide Spirituel. C'est une épreuve, parce que ça signifie prendre contact avec un autre membre du groupe à un niveau plus profond que "Salut, comment vas-tu ? D'où viens-tu ? Que fais-tu ?"

Maintenant que vous avez commencé le voyage, tout ce qui a lieu au cours de cette période est une partie de votre voyage. Chaque rencontre, chaque échange ou confrontation devient une partie de votre voyage. Uen fois que vous êtes etré dans la fiction, vous avez mis les lunettes, pour ainsi dire, et elle resteront là tout au long de l'atelier. Le voyage continue même dans votre sommeil. Par exemple, ce soir, juste avant d'aller dormir, je vous demande de consacrer environ dix minutes pour regarder l'image du guide Spirituel que vous avez choisie. Laissez votre esprit faire ce qu'il veut faire. Regardez simplement l'image, pour que la dernière chose que vos yeux aient vue avant d'éteindre les lumières et d'aller dormir soit votre Guide Spirituel. Vous pouvez avoir votre manuel de travail à côté de votre lit, pour pouvoir y noter les rêves de la nuit. Le rêve peut ne pas avoir de sens dans li'mmédiat, mais il est possible que le guide vous montre quelque chose d'important qui s'éclairira pour vous au cours de l'atelier. Laissez donc votre Guide vous emmener de l'autre côté du seuil cette nuit.

LE RITUEL DE CLÔTURE

Pour le Guide :

Maintenant, le groupe se rassemble en cercle. Vous pouvez inviter le sgens à se

tenir les mains pour sentir le contact avec le groupe entier. Regardez à nouveau la bougie, entrez dans la quiétude, et chantez un Ram ou votre propre variante pour clôturer la soirée, si bien que chaque journée commence et finit avec ce chant.

Suggestions pour la constitution de groupe

En fonction du moment de la journée où la première session se termine et du temps que vous avez, vous pouvez faire différents exercices pour aider le sgnes à se connaître. J'en suggère ici deux : le partage en Familles et l'exercice du Musée des Beaux-Arts.

Le partage en Familles

Divisez le groupe en sous-groupes de cinq ou six, et demandez à chaque individu de partager son histoire et son travail graphique. Parfois, ces petits groupes, de cinq à dix, peuvent travailler vraiemnt comme des "petites familles" à l'intérieur du grant tout. Si le groupe est très grand, il peut être nécessaire de le diviser en sections plus petites qui peut se rencontrer chaque jour pendant un certain temps, pour que les gens puissent développer entre eux le contenu de ce qu'ils ont vécu. Cela donne aux participants l'occasion de développer une intimiét avec un petit groupe de gens, au lieu d'essayer de connaître le gorupe entier, en particulier si le groupe compte plus de vingt personnes.

Après l'expérience du Point de Départ (Point de Départ exercice 1), et avant la distribution des Guides Spirituels (ou même avec les Guides Spirituels), il peut être intéressant de subdiviser le groupe et de faire partager les contenus. Uen façon que j'ai trouvé efficace, c'est de faire venir chaque personne au centre et de lui faire récapituler les postures qu'il ou elle a choisies pour les quatre pièces, de même qu'une posture qui représente l'image du Miracle. C'est un défi ; c'est un peu une épreuve de se lever et de venir en face de gens nouveaux et de montrer son corps, et en même temps c'est une façon d'intégrer toujours davantage dans son corps les images qu'on a trouvées pour ces cinq aspects du voyage.

Le Musée des Beaux-Arts, exercice

Voici un autre exercice, destiné à aider la construction d'une conscience de groupe. Il encourage aussi les participants à prendre contact avec des gens avec qui ils ne le feraient pas normalement, pour commencer à chercher non seulement ceux avec qui ils se sentent à l'aise, mais aussi ceux qui pourrraient être aidants précisément en raison de leurs différences.

Après qu'ils ont achevé leurs dessins du Point de Départ, demandez-leur d'accrocher leurs dessins au mur comme dans un musée des beaux-arts. Puis ils déambulent, comme dans un musée des beaux-arts, en admirant les peintures et en en parlant entre eux.

Pour les Voyageurs :

Marchez le long des différentes peintures. Regardez-les, cherchez des choses que d'autres ont mis dans leurs peintures et que vous n'avez pas dans la vôtre. Remarquez

les différentes façons dont les peintures sont faites… Maintenant, cherchez un dessin qui semble avoir quelque chose qui manque au vôtre, ou bien cherchez un dessin qui est totalement le contraire du vôtre. Si vous avez dessiné des formes droites avec très peu de couleur, cherchez une peinture qui soit tout le contraire, avec plein de couleurs se mêlant entre elles. Ou bien si le vôtre est tout en couleur et sans structure, cherchez une peinture avec de la structure. Cherchez un dessin que vous diriez complémentaire du vôtre, dans le sens où il complète ce qui manque au vôtre. Quand vous avez trouvé ce dessin, trouvez de qui il est et entrez en contact avec cette personne… (*Donnez du temps pour le faire.*)

IMaginez maintenant que vous êtes un groupe d'étudiants des beaux-arts et que c'est le premier jour d'une classe d'art. Nous regardons maintenant les peintures que les autres artistes ont faites. Vous cherchez qeulqu'un qui puisse vous aider et vous enseigner quelque chose que vous aimeriez apprendre sur l'art. Ça peut être le sens de la couleur, le sens de la forme, le sens de l'ordre, du dessin. Mettez-vous ensemble et parlez avec cette personne de ce que vous pouvez vous enseigner l'un à l'autre, mais parlez seulement en termes de couleur, forme ou tableau. Par exemple, "Je peux t'enseigner quelque chose de mon sens d ela couleur si tu peux m'enseigner quelque chose sur la forme." Ou bien : "Je peux te montrer comment dessiner des images, si tu peux m'enseigner un peu de ce merveilleux sens de la couleur qui est le tien." Prenez le temps de parler de la façon dont vous pourriez vous rendre mutuellement service et vous instruire mutuellement comme des étudiants dans une école d'art… (*Donnez du temps pour le faire.*)

Maintenant, je vous demande d'imaginer que la couleur a un rapport avec la sensation au centre du corps, et que le contour et la forme ont un rapport avec l'organisation de cette sensation, comme le centre du cœur organise les rythmes du corps en sentiments ; et que le symbole ou le tableau a un rapport avec le centre de la tête, qui travaille avec la mémoire et le sens. Au lieu de parler de vous enseigner mutuellement un sens de la couleur ou un sens de l'ordre, parlez de la façon dont vous pouvez vous enseigner mutuellement la sensation ou les émotions ou le travail de l'esprit. Voyez ce que vous avez à vous offrir l'un à l'autre à ces niveaux d'expérience humaine.

Maintenant que vous avez passé en revue votre situation présente, envisagé votre Miracle et trouvé l'image de l'être spirituel qui vous guide, vous êtes prêt à réveiller votre Héros. Laissez les images que vous avez découvertes travailler en vous pendant la nuit. Même si le sens de votre Miracle et de votre Guide Spirituel est obscur pour vous, faites confiance au Héros en vous, qui le comprend et qui commence à bouger dans votre cœur.

Chapitre 6 – Le Héros

[Pour Paul, le journée la plus difficile.
= Tirer une lourde barge à contre-courant ! Résistances ! Criticism !
Mais impossible de commencer avec le négatif. Commencer avec le soutien.
Héros (…) ≠ Héros initié (qui sait). *Notes personnelles.*]

Dans cette session, nous allons faire appel à la mémoire et à l'imagination afin de découvrir, de façon ludique, le Héros : le protagoniste de notre drame rituel, la partie de nous qui veut changer, qui veut faire l'expérience de quelque chose de nouveau.

Pour les Voyageurs :

Le Héros est l'aspect de notre personnalité qui dit « Oui ! » à la vie et à l'aventure, la partie de nous qui se fixe ou qui aperçoit un but et va tenter de l'atteindre. Pour entrer en contact avec cet aspect, vous allez consacrer le laps de temps qui suit à être très positif sur vous-même. Vous regarderez les qualités que vous avez besoin de développer pour créer ce Héros, celui qui est en mesure d'accomplir le Miracle dans votre vie.

Bon, qu'est-ce qui se passe chaque fois que nous avons du plaisir et que nous nous faisons du bien ? Généralement, cela est suivi par une période de dépression. Cela parce que, quand nous pensons du bien de nous, une autre partie ne cesse de nous harceler en disant : « Tu te mens à toi-même, tu ne crois pas ce que tu dis ; tu es bien prétentieux. » J'appelle ce saboteur le Démon de Résistance, celui qui nous donne du fil à retordre chaque fois que nous nous sentons bien. Certes, je divise le processus entre la polarité du Héros et celle du Démon, mais essentiellement nous développons les deux en même temps, parce qu'il est nous est très difficile de nous sentir vraiment bien avec nous-même sans entendre cette voix négative qui dit : « Es-tu sûr ? Ça ne peut pas durer tout le temps. Tout le monde te regarde. Tu te rends ridicule », etc. Voilà la matière qui va faire surgir le Démon.

Ainsi, pendant que vous laissez sortir les aspects positifs de votre personnalité, j'aimerais aussi que vous commenciez à devenir conscients de la façon dont vous vous « démonisez » vous-même. Prenez conscience des tricheries que vous commettez sur vous-même dans votre esprit, comment vous vous dites que vous êtes bête, incompétent, trop vieux, etc. Identifiez clairement cela comme le Démon. Acceptez ce personnage. Laissez le Démon s'exprimer, puis allez de l'avant et agissez – de façon à pouvoir reconnaître la voix du Démon dans le sabotage de vos bonnes perceptions de vous-même. Ne l'ignorez pas. Ne prétendez pas qu'il n'est pas là. N'essayez pas de le cacher. Laissez-le être – et continuez aussi d'assumer votre propre défi héroïque.

Un enfant courant pour attraper un papillon est un être très héroïque, parce qu'il

explore l'inconnu. Il est dans une aventure, en chassant ce papillon dans les bois. Voilà ce que fait un Héros. Nous avons tous cette qualité d'héroïsme dans notre corps, dans notre présence, dans notre être, et ça vient de l'enfance. Le problème est que nous développons des images de nous-même qui masquent l'enfant, jusqu'à nous sentions que nous l'avons perdu. Nous ne l'avons pas perdu, pourtant ; il est toujours là, en nous. Pour contacter notre moi héroïque, nous avons à retrouver la capacité de jouer comme un enfant.

Les archétypes sont des images des aspects énergétiques de l'être humain que tous les êtres humains ont en commun. Quand je dis « Maman », par exemple, chacun sait ce que je veux dire. Les images personnelles peuvent être différentes, mais elles sont toutes basées sur le même archétype. Si je dis Héros ou Démon, tout le monde ou presque a une notion de ce que ça peut signifier. Les enfants vivent au milieu de ces formes archétypales parce qu'ils s'entraînent à être des êtres humains. Ils essayent ce rôle, et cela jusqu'à ce que finalement ils prennent un petit bout de ceci et un petit bout de cela pour façonner leur propre individualité. Nous avons besoin de revenir à cet esprit de jeu, à ce libre courant de vie imaginée avant que l'égo se fige en « moi ». Nous entrerons dans différents rôles et nous les jouerons – en nous autorisant à recouvrer autant que possible cette liberté. La différence entre un enfant et un adulte est que l'enfant joue le jeu de la vie pour le plaisir, alors que l'adulte en fait une affaire de vie ou de mort. C'est le même jeu, mais les enjeux sont différents. Je voudrais vous encourager à participer à ces jeux, non pas comme à une affaire de vie ou de mort, mais simplement pour y trouver du plaisir.

Pour le Guide :

Voici la partie la plus difficile de l'atelier. Je l'ai souvent décrite comme le fait de tirer une énorme péniche à contre-courant. Je dois prendre soin de moi à ce moment : parfois pour m'isoler du groupe et reprendre souffle ; parfois pour faire une méditation silencieuse, pour passer du temps à examiner ma propre résistance, qui invariablement surgit en même temps que celle du groupe. Fondamentalement, la création du Héros est une lutte avec la résistance. Il est important pour l'animateur de savoir cela. Après tout, le Héros est celui qui entend l'appel, le reconnaît et – en dépit de tous les obstacles – décide d'y répondre, où que ça l'entraîne.

Faites suivre le rituel de début et la méditation par des exercices d'échauffement avec de la musique, des exercices qui tout ensemble préparent le corps au mouvement et donnent aux gens dans le groupe l'occasion d'être un peu plus à l'aise les uns avec les autres.

Rituel : Méditation du Ram, jour 2 (voir Appendice I).

LA DANSE DU FOU

Chacun doit commencer par se rapppeler sa Danse du Fou, qui récapitule le drame rituel arrivé à ce stade, et conduit le participant au seuil expérientiel. Les postures sont celles qui ont été apprises dans Homeground exercice 1, chapitre 5. Ajoutez-y à présent les postures pour le Miracle et le Guide Intérieur. Le Guide Spirituel est la seule posture qui procède d'une image extérieure, la carte du Tarot. La séquence d'aujourd'hui est : Zéro – Moi – Chez moi – Le Travail – L'Etre aimé – Le Moi (Self) – Le Miracle – Le Guide Intérieur.

[Signaler : maintenant, entrée dans l'imaginaire. *Note perso.*]

LE HÉROS, EXERCICE 1 : IMAGES DE HÉROS

Pour les Voyageurs :

Maintenant que vous avez passé en revue votre Danse du Fou, fermez vos yeux et trouvez votre position zéro. Prenez une grande respiration et détendez-vous… Je vais maintenant vous guider dans votre Danse du Fou à partir d'une histoire.

Il était une fois une personne nommée Moi. *Prenez la posture.* J'ai descendu une grande série d'escaliers jusqu'à une pièce avec quatre portes. J'ai ouvert la première porte, marquée « Chez moi ». *Prenez la posture.* Derrière cette porte, j'ai vu des images qui m'ont fait sentir comme ceci. Quand j'ai quitté cette pièce, je suis arrivé à une deuxième porte qui portait l'écriteau « Le Travail ». *Prenez la posture.* Et voilà la façon dont j'ai ressenti les images que j'ai vues derrière cette porte. La troisième pote était marquée « L'Etre aimé ». *Posture.* Et la quatrième était la pièce marquée « Le Moi (Self) ». *Posture.* Quand j'ai franchi la quatrième et dernière porte, un étrange événement s'est produit. Là, au centre de la pièce, était un trône en or. Il s'appelait « Le Trône des Miracles ». Je me suis assis sur ce trône et j'ai imaginé ce Miracle. *Prenez la posture.* Est alors venu un Guide Intérieur. *Prenez la posture.*

Restez dans la posture du Guide Intérieur pendant un moment et laissez-vous assumer cette qualité d'être. En tant que Guide Intérieur, regardez-vous assis sur le trône et invitez-vous vous-même à découvrir votre propre Moi Héroïque. En tant que Guide Intérieur, commencez une sorte de mouvement ou de danse pour vous inviter à quitter le trône et à vous mettre en route sur le chemin qui conduit à votre propre Moi Héroïque. Puis peu à peu revenez à vous-même. Imaginez que vous quittez le Trône des Miracles et peu à peu commencez à bouger, très lentement, avec la sensation d'une marche ; voyez le Guide Intérieur devant vous, qui vous fait signe et vous appelle à le suivre. Le Guide Intérieur va vous conduire à travers une série d'images, une série d'événements, qui au final fusionneront dans la sensation, dans l'image, dans la personnalité de votre propre Moi Héroïque.

Continuez le mouvement de marche. En même temps, peu à peu, laissez vos yeux s'ouvrir un peu. L'image du Guide Intérieur reste dans cette autre dimension, mais alors que vos yeux s'ouvrent, les couleurs de cettte dimension-ci fusionnent avec les couleurs de l'autre. Quand vos yeux sont suffisamment ouverts pour que vous puissiez voir où vous avancez, marchez à travers la pièce. Sentez cette marche. Restez en vous-même et faites attention à la façon dont vous marchez, à la façon dont vos pieds touchent le sol, comment vous ressentez l'équilibre dans votre déplacement, comment vous respirez. Essayez différents tempos de déplacement, également. Mais restez dans votre propre espace, en gardant à la conscience comment vous vous

déplacez, comment vous tenez votre colonne vertébrale, comment vous vous reliez au sol.

Dans un groupe :

Progressivement, commencez à regarder les autres tout autour. Comment cela influence-t-il votre marche ? Voyez si vous sentez la pulsion, en regardant les yeux des autres, d'afficher un grand sourire, ou si vous pouvez juste regarder sans vous masquer. Regardez les autres et découvrez ce que vous faites. Saluez-vous, dites bonjour, contactez. Après un certain temps, revenez à la conscience de vous-même, sans regarder les autres, et sentez ce qui arrive à votre marche quand vous revenez à vous-même.

Continuez de marcher, et tout en marchant méditez sur votre Miracle. Prenez quelque temps pour permettre à l'image du Miracle d'apparaître devant vous, de vous guider. A présent, nous allons commencer à jouer différents rôles.

Le Héros de l'enfance

[Enfance : donne de la légèreté au rôle. *Note perso.*]

Quand vous étiez enfant, qui admiriez-vous ou à qui vouliez-vous ressembler ? C'était peut-être une personne ; c'était peut-être un personnage sorti de bandes dessinées ou d'un conte de fées. Pensez à un héros que vous aviez enfant. Prenez le premier qui se présente à votre esprit et imaginez comment cette personne marcherait. Voyez si vous pouvez adopter cette marche. Si c'était une personne réelle, imitez cette personne. Si c'était un personnage de bande dessinée, laissez votre corps marcher comme ce personnage de BD marcherait, en fonction de son costume et du terrain. Comment cette personne tiendrait sa colonne vertébrale ? Comment cette personne balancerait ses bras en marchant ? Et imaginez l'expression sur son visage. Laissez votre visage prendre l'expression de cette personne, revêtez ce visage.

Dans un groupe :

Maintenant, regardez les autres ; imaginez comment ce héros de l'enfance réagirait aux autres dans la pièce et réagissez ainsi l'un à l'autre. Saluez-vous en prenant la voix de ce héros de l'enfance. Présentez-vous à quelqu'un. Prenez contact avec quelqu'un et décrivez votre vie à cette personne. Parlez de vous. Restez dans le personnage de ce héros de l'enfance et décrivez-vous.

(Après une pause :) Je voudrais que vous arrêtiez à l'instant ce que vous êtes en train de faire et que vous fermiez les yeux. Faites attention à la posture de votre corps et voyez si vous êtes toujours dans la posture de ce héros de l'enfance ou si vous êtes revenu dans la posture qui vous ressemble davantage. Si vous êtes revenu dans votre propre posture, reprenez la posture du héros de l'enfance. Sentez vraiment cette colonne vertébrale, cette capacité pulmonaire, cette expression du visage, des épaules et des bras. Soyez ce héros dans votre corps pour un moment. Sentez-le. Et demandez-vous, quelles sont les qulités que vous aimez le plus chez ce héros, chez cette personne ? Autorisez-vous à penser à deux ou trois qualités que vous aimez le plus chez ce héros de l'enfance. Puis écrivez ces qualités ; ou bien, en groupe, dites-les

à votre partenaire du moment : « Comme cette personne, je suis beau, fort » etc.

Le corps et l'esprit ne font qu'un, et comme est le corps, ainsi est l'esprit. Si votre posture corporelle est puissante, cela influencera la façon dont vous ressentez. Si vous ne pouvez pas garder la posture corporelle plus de quelques minutes, il est probable que vous aurez des difficultés à vous adapter à un nouveau point de vue. Si vous êtes retombé dans une posture familière, revenez à la posture de l'image pour pouvoir faire l'expérience de ce point de vue en relation avec le monde. Vous êtes en train de changer votre point de vue. Cherchez les qualités positives du personnage que vous interprétez. Même un personnage négatif peut devenir positif, si vous le regardez jusqu'au fond. Par exemple, si vous vous trouvez en train de jouer Hitler, trouvez les qualités positives, affirmatives qui existent dans cette image. Hitler était puissant, il était charismatique – ces caractéristiques sont très positives pour une personne habituellement timide. Ainsi, il est possible de trouver des qualités même chez le fou. Cherchez donc les qualités positives.

Pour le Guide :

Nous allons faire toute une série d'images comme celle-ci. Prévoyez de grandes feuilles de papier d'arts graphiques et apportez des couleurs. Demandez au groupe de tracer une ligne à sept ou huit centimètres du haut de la page, puis d'écrire en gras deux ou trois qualités qu'ils apprécient le plus chez ce personnage. Ils complèteront cette liste après chaque image.

Chaque fois que vous faites un de ces jeux, vous leur donnez un signal à un moment donné d'arrêter ce qu'ils sont en train de faire. Ça peut être par une cloche ou par la voix. Ils s'arrêteront exactement dans la posture où ils se trouvent, de façon à découvrir s'ils sont retombés dans leur posture familière ou s'ils ont été capables de garder la posture de l'image qu'ils jouent. Quand vous dites « Stop », demandez-leur de méditer sur les qualités les plus positives qu'ils trouvent dans ce rôle.

La vedette de cinéma

Je vous demande à nouveau de marcher en long et en large. Souvenez-vous de votre miracle. [A chaque fois. *Note perso.*] Après quelques instants, laissez partir. Cette fois, pensez à une vedette de cinéma, à une grande vedette. Pensez à la façon dont cette vedette se déplacerait, quelles sortes de vêtements cette vedette porte habituellement, quels genres de rôles vous aimez voir jouer par cette vedette. Comment cette vedette se déplace-t-elle en relation avec la terre ? En sautillant, ou tout en douceur et séduction ? Laissez votre corps prendre cette marche. Comment cette vedette tiendrait-elle sa colonne vertébrale ? C'est une clef très importante, la tenue de la colonne vertébrale. Imaginez le visage de cette vedette : les lèvres, les yeux, l'inclinaison de la tête. Prenez ce visage, en utilisant votre bouche, vos yeux, les muscles de votre visage. Devenez cette vedette de cinéma.

Dans un groupe :

Comment cette vedette de cinéma regarderait-elle les autres vedettes dans la salle ? Souvenez-vous, nous avons une pièce remplie de vedettes de cinéma. Saluez-

vous muteuellement, en utilisant la voix de cette vedette. A présent regardez autour de vous. Choisissez quelqu'un avec qui partager la vedette de votre prochain film. Allez vers cette personne, présentez-vous, et créez le film maintenant. Mettez-le en acte. *(Laisser du temps pour cela.)*... Continuez le film jusqu'à son dénouement final.

Arrêtez-vous et tenez votre posture. Fermez vos yeux. Si vous êtes retombé dans votre propre posture, prenez la posture de la vedette de cinéma à nouveau et sentez ce corps ; sentez la différence dans le corps de cette vedette, dans votre respiration, dans votre usage de vos jambes et de vos bras. Méditez sur les qualités que vous préférez chez cette vedette, les qualités les plus positives, les plus puissantes. Quand vous les avez, ouvrez vos yeux et exprimez-les à un partenaire. Puis écrivez-les sur votre feuille.

L'animal

[Repasser par le miracle. *Note perso.*]

A présent, trouvez un emplacement dans la pièce et allongez-vous sur le sol. Prenez un moment pour vous poser. Laissez votre corps s'enfoncer dans le sol et sentez comment vous pouvez vous soumettre aux forces de la gravité. Vous n'avez pas à avoir peur de tomber, dans cette position : vous êtes aussi en sécurité qu'on peut l'être, donc laissez-vous juste être vous-même. Sentez comment vous pouvez vous abandonner aux forces de la pesanteur. L'image suivante se rapporte aux instincts, à la capacité naturelle, aux instincts qui vous sont nécessaires à vous, Héros de ce voyage particulier. Avant d'entrer dans cette image, prenez un moment pour vous remémorer votre Miracle. Si vous le pouvez, visualisez-le en face de vous. Prenez quelques respirations. Souvenez-vous, le Miracle vous guide pour trouver les qualités dont vous avez besoin dans toutes ces images héroïques, les qualités qui finalement se rassembleront pour former votre Moi Héroïque. Prenez une profonde respiration, laissez partir l'image du Miracle, et à nouveau enfoncez-vous dans la terre.

Imaginez un animal, le premier animal qui vous vient à l'esprit. Même s'il vous surprend ou vous amuse, choisissez le premier qui apparaît. Si vous pouvez visualiser cet animal, imaginez-le sur ses pattes là face à vous. Voyez-le, ou souvenez-vous de l'aspect de cet animal. Quelle sorte d'expression pouvez-vous lire sur son visage ? Comment l'animal tient-il son corps ? Est-il mâle ou femelle ? Laissez l'animal commencer à bouger devant vous. Regardez la façon dont il bouge, ou rappelez-vous la facon dont vous avez vu bouger l'animal, la façon dont il utilise sa colonne vertébrale, ses pattes, sa queue, ses oreilles, son museau. Contentez-vous de l'observer. Imaginez l'animal dans son environnement. Est-ce un animal diurne ou nocture ? Se tient-il tout contre le sol, ou se balance-t-il dans les arbres ? Nage-t-il ? Vole-t-il ? Quelle sorte de nourriture mange-t-il ? Voyez l'animal prenant sa nourriture. Mange-t-il de l'herbe ? des graines, des écorces ? des fleurs ? des insectes, ou d'autres animaux ? Comment fait-il pour trouver cette nourriture ? Comment l'animal se défend-il contre les prédateurs ? Quand l'animal a des problèmes, que fait-il ? Quelles sont ses réponses instinctives au danger ? Si vous ne savez pas quelles elles sont, imaginez seulement ce qu'elles pourraient être. Laissez votre imagination créer. Il y a un animal à l'intérieur de vous, il peut donc faire toute ce que vous imaginez qu'il peut faire. Comment s'accouple-t-il ? Souvenez-vous, ou bien si vous ne vous souvenez pas,

imaginez comment cet animal entre en relation avec un animal du sexe opposé dans la danse nuptiale. Quelle est vie de famille de cet animal ? Comment donne-t-il naissance à ses rejetons ? Comment les nourrit-il ? les enseigne-t-il ? Quelle relation le mâle de cette espèce a-t-il avec les plus jeunes ? Quelle relation la femelle de l'espèce a-t-elle avec les plus jeunes ? Et quel est celui que vous imaginez comme votre animal ? Cet animal vit-il en horde ? Reste-t-il avec son groupe ? Ou bien est-il solitaire ? A quoi ressemble sa vie familiale, son nid ou sa tanière ?

Imaginez maintenant l'animal dans son gite. C'est le moment où l'animal se repose. Imaginez l'animal endormi. Comment dormirait cet animal ? Dormirait-il roulé en boule, sur ses pattes, les pattes enroulées sous lui ? Comment dormirait l'animal ? Si vous ne savez pas, imaginez. Si vous en avez un début d'image, laissez-vous l'appliquer à votre propre corps et placer votre corps dans une position aussi proche que possible de la position de cet animal endormi. Et peu à peu, en toute conscience, devenez, le mieux que vous pouvez, cet animal endormi.

Dans quelques instants, quand je le dirai, tous les animaux endormis vont se réveiller. Méditez un moment sur la façon dont votre animal se réveille, ou dont vous, dans la peau de cet animal, vous vous réveillerez. Vous réveillez-vous lerte, ou revenez-vous lentement à la conscience ? Etes-vous prêt à vous défendre ? Etes-vous prêt à courir ? Quel genre de réveil pourrait avoir votre animal ? A mon signal, vous allez vous réveiller. Vous commencerez à bouger et à sentir votre corps comme le corps de cet animal – sans communiquer avec les autres animaux jusqu'à ce que je vous le dise. Et maintenant, laissez les animaux se réveiller !

Etirez votre corps. Sentez votre corps. Sentez-vous comme cet animal. Bougez comme cet animal pourrait bouger. Essayez les sons qu'il pourrait produire. Remplissez l'air avec le son. Encore une fois, si vous ne savez pas quel est ce son, imaginez ce qu'il pourrait être. Créez-le. Maintenant, bougez à travers la pièce du mieux que vous pouvez pour sentir votre corps comme cet animal en mouvement, avec la puissance et l'excitation, l'énergie et la beauté, aussi bien qu'avec les pouvoirs instinctifs de cet animal.

Dans un groupe :

Commencez par regarder autour de vous et remarquez les autres animaux. Avec qui voulez-vous entrer en contact ? De qui voulez-vous vous écarter ? Avec qui voulez-vous faire l'amour ? Qui voulez-vous manger ? Voyez-vous d'autres animaux de votre espèce ? Voulez-vous entrer en contact avec eux ? Bougez à travers la pièce et communiquez en étant ces animaux. Si ces animaux sont violents, extériorisez-le sans blesser quiconque. Communiquez les uns avec les autres.

Je vais maintenant mettre de la musique de percussion. En entendant la musique, progressivement, laissez-vous évoluer depuis cette bête à quatre pattes jusqu'à un être humain possédant toutes les caractéristiques et toutes les qualités de cet animal. Et dansez avec les autres personnes-animaux, en préservant la qualité de votre animal. *(Mettez une musique rythmée, et laissez-les commencer à communiquer mutuellement.)*

Arrêtez ce que vous êtes en train de faire et tenez la posture. Si vous êtes retombé dans votre propre posture, reprenez la posture de cet être animal-devenu-humain, et méditez sur les trois ou quatre qualités les plus positives que vous trouvez

dans cet animal. Trois ou quatre qualités positives. Si vous vous trouvez en train de répondre par des qualités négatives, traversez le négatif jusqu'à trouver l'aspect positif. Un tueur peut être une personne très puissante qui sait comment obtenir ce qu'elle cherche. Quand vous avez trouvé les qualités, rouvrez les yeux et dites-les à votre partenaire. Puis écrivez-les sur votre feuille.

L'aventurier

Pour l'image suivante, nous allons jouer à un petit jeu auquel vous avez peut-être joué quand vous étiez enfants. Il s'appelle « les statues ». Vous et votre partenaire tournez vos doigts en sorte que vos mains s'accrochent l'une à l'autre, puis vous commencez à tourner en cercle. A un certain moment, vous vous libérez l'un de l'autre, et d'une façon ou d'une autre vous vous arrêtez quand vous sortez de la ronde, vous vous figez. C'est votre statue. Vous rappelez-vous ce jeu ? Eh bien, c'est le jeu auquel nous allons jouer maintenant.

Si vous êtes seul, vous pouvez simplement tourner trois fois sur vous-même. Dans un groupe, choisissez un partenaire et agrippez vos mains ensemble. Maintenant, avant que vous commenciez à tourner, prenez juste un moment pour vous remémorer votre Miracle. Ne vous le dites pas l'un à l'autre. Gardez les yeux fermés, restez à l'intérieur de vous-même, et prenez un moment pour méditer sur votre Miracle. Le Miracle est toujours l'élément conducteur qui vous guide vers les personnages que vous avez à trouver. Respirez, et méditez sur le Miracle… Peu à peu, laissez partir l'image du Miracle, prenez une respiration profonde et soufflez-la au loin ; puis ouvrez vos yeux et lentement commencez à tourner.

Pour le Guide :

Si vous êtes dans une petite pièce et qu'il n'y a pas assez de place, vous voudrez peut-être vous assurer que les gens ne tournent pas trop vite.

Faites que votre ronde devienne un peu plus rapide, un peu plus rapide, et puis, quand je compte trois, lâchez tout. Un, deux, trois, lâchez tout ! Faites votre statue. Tenez à présent votre statue et sentez la posture dans laquelle votre corps est entré. Restez dans la posture. Ressentez-la. J'aimerais que vous imaginiez que vous êtes dans un récit d'aventure, que votre posture corporelle est la représentaton du héros de cette aventure faisant quelque chose. Que faites-vous ? Qu'est-ce que vous faites dans ce magnifique récit d'aventure ? Comment êtes-vous habillé ? Dans quelle grande aventure êtes-vous ? Et comment êtes-vous arrivé à ce lieu, à cet emplacement ? Qu'est-ce qui vous a conduit jusqu'à cet instant ? Etes-vous seul dans cette aventure, ou d'autres sont-ils avec vous ? Où allez-vous ? Que cherchez-vous ? Quel est votre but ? Si vous devez déplacer votre corps pour être un peu plus à l'aise, faites-le. Voyez si vous pouvez vous détendre, autant que possible. Restez dans cette posture aussi longtemps que vous le pouvez pour conserver le sentiment de cet instant. Quel est votre nom d'aventurier ? A quelle époque ça se passe ? Ou bien est-ce en-dehors du temps et de l'espace ?

A présent, laissez juste votre corps se détendre. Allez trouver votre partenaire, qui est peut-être dans un autre endroit de la pièce. *(Si vous êtes seul, prenez un carnet.)*

Asseyez-vous avec lui dos à dos, détendez-vous l'un contre l'autre. Décrivez-vous dans la peau de votre aventurier, et racontez votre histoire. Partenaires, prenez du temps pour vous raconter l'un à l'autre vos histoires. *(Pause)* Maintenant, arrêtez votre échange. Relevez-vous, et reprenez, aussi fidèlement que vous pouvez vous en souvenir, la posture de l'aventurier, et rappelez-vous trois ou quatre qualités parmi les plus positives que vous pouvez trouver dans ce personnage. Quand vous les avez, partagez-les avec votre partenaire, puis écrivez-les sur votre feuille.

Pour le Guide :

On n'a pas toujours le temps de faire sept images héroïques. Quand je décide de n'en faire que cinq, je fais le héros de l'enfance, la vedette de cinéma, l'animal, la personne importante et le dieu. Je laisse l'aventurier et l'amoureux. Cependant, j'aime inclure ces deux derniers parce qu'ils donnent une plus grande portée à l'ensemble. La personne importante est en relation très personnelle avec la vie individuelle, et le héros de l'enfance ajoute un élément d'enfance ou d'innocence. L'aventurier ajoute une dimension mythique. Et l'amoureux procure une certaine sensualité, qui peut ou non être présente dans l'animal et la vedette de cinéma. J'aime permettre cette possibilité.

L'amoureux

Dans un groupe :

Faisons un grand lit au milieu de la pièce. *(Les voyageurs individuels se feront un lit confortable, avec un maximum d'oreillers.)* Jetez tous les coussins au centre de la pièce, et sans vous écraser, allongez-vous tous ensemble. Pelotonnez-vous. Assurez-vous que vous êtes suffisamment proche de quelqu'un pour pouvoir murmurer dans son oreille. Et pas tout le monde dans la même oreille ! Vous devrez vous débrouiller pour trouver quelqu'un à qui vous puissiez parler et qui puisse vous parler en retour. Faites peut-être un contact, un contact physique léger, délicat, mais seulement pour être à l'aise. Laissez juste vos corps s'enfoncer dans les coussins et dans le contact. Soyez conscient de la chaleur de l'autre être humain à côté de vous. Allongez-vous là, sensuellement, touchant un bras ou caressant une joue. Et tandis que vous jouissez de cette aisance, rappelez à nouveau l'image de votre Miracle. Prenez quelques instants pour méditer sur cette image, respirez en elle, puis laissez partir l'image, inspirez profondément et faites-la partir dans le souffle.

Prenez conscience de la chaleur qui vous entoure. Prenez aussi conscience de la posture de votre propre corps, allongé là, en vous étirant peut-être un peu. Imaginez que vous êtes un de ces grands amoureux qui sont célébrés dans les chansons et les histoires ! Quel amoureux pourriez-vous être ? Et qui est votre grand amour ? A nouveau, si vous ne vous souvenez pas des détails, inventez-les. Imaginez que vous vous trouvez là, maintenant, avec ce grand amour. Quel est le décor ? Êtes-vous dans une chambre ? Êtes-vous à la campagne, près d'un cours d'eau ? Est-ce par un clair de lune ? Fait-il nuit ? Fait-il jour ? Quelles sont les couleurs ? les vêtements ? les tentures ? la literie ? le décor de la pièce ? Imaginez-le. Et comment êtes-vous habillé,

ou déshabillé, dans cette situation ? Quel est le tableau de votre histoire d'amour, en cet instant ? Êtes-vous ensemble ? Vous attendez-vous ? Venez-vous de vous retrouver ? Venez-vous de vous rencontrer ? Ou bien êtes-vous sur le point de vous séparer ? Quel est le tableau de cette histoire d'amour ? Et qu'est-ce qui, chez cette personne que vous aimez, le ou la rend si unique ? Laissez-vous devenir ce grand amoureux. Tournez-vous vers l'oreille la plus proche de vous et murmurez l'histoire de votre amour. Racontez-la. *(Si vous êtes seul(e), écrivez une lettre à celui ou celle que vous aimez, ou à un ami, et racontez votre histoire.)*

(Donnez au groupe environ dix minutes pour faire cela.) Arrêtez ce que vous faites. A nouveau, imaginez-vous comme ce grand amoureux et demandez-vous quelles qualités vous avez trouvées dans ce rôle. Et quand vous les avez trouvées, dites-les à votre partenaire puis écrivez-les sur votre feuille.

La personne importante

Dans un groupe :

Choisissez un partenaire et asseyez-vous l'un en face de l'autre. Avant d'entrer dans trop de contact, fermez vos yeux, et à nouveau, mettez l'image du Miracle dans votre conscience… Inspirez à fond, soufflez l'image du Miracle, et détendez-vous.

Remettez-vous dans l'esprit une personne de votre vie qui a été très importante pour vous, suffisamment importante pour changer d'une façon ou d'une autre le cours de votre vie. Peut-être un professeur, un amoureux, une amoureuse, un proche, un ami – quelqu'un dont le contact a influencé le cours de votre vie de façon définitive. Ce doit être une personne réelle, non un personnage de vos lectures. Passez quelques minutes à méditer sur cette personne. Quel était le contexte de votre relation ? Etait-il/elle étudiant(e), professeur(e), ami(e), amant(e) ? Imaginez cette personne. Quel est le statut de cette personne chez elle ? Quelle sorte de domicile habite cette personne ? Si vous ne savez pas exactement, imaginez. Quelle sorte de travail fait cette personne ? Que ressent cette personne de son travail ? Jusqu'à quel point est-elle apte, ou douée ? Comment cette personne se comporte avec ses compagnons de travail ? A quoi ressemble la vie émotionnelle et la vie amoureuse de cette personne ? Comment cette personne fait-elle l'amour ? A nouveau, si vous ne savez pas, imaginez. Est-il/elle tendre, puissant(e), sensuel(le) et original(e) ? Comment se comporte cette personne dans une relation amoureuse ? Quelle relation cette personne entretient-elle avec elle-même ? Que ressent cette personne d'elle-même ? Et quelle relation a cette personne avec vous ?

Maintenant, prenez quelques instants pour méditer sur le corps de cette personne. Par exemple, si cette personne est assise dans la pièce où vous êtes assis, que fera cette personne de son corps ? Cette personne sera-t-elle assise dans la même position, ou se tiendra-t-elle autrement ? Modifiez votre corps. Laissez cette personne investir votre corps pour un moment. Permettez à cette personne d'utiliser votre dos, vos bras et vos jambes. Laissez cette personne s'asseoir ici, dans cette pièce. Quelle sorte d'expression cette personne pourrait-elle avoir sur le visage ? Prenez cette expression. Avec finesse. Sentez-la à l'intérieur de votre visage, sentez la qualité d'être qui se tient derrière cette expression. Et peu à peu, quand vous êtes prêt, laissez vos yeux s'ouvrir et présentez-vous comme cette personne à votre partenaire. *(Si vous êtes*

seul, écrivez à cette personne dans votre carnet.)

Vous êtes maintenant cette personne importante ! Présentez-vous, et parlez de vous à votre partenaire… Après avoir parlé de vous un moment, parlez de la relation que vous, en tant que cette personne, avez avec vous-même. Par exemple, si je deviens Joseph Campbell, qui est une personne très importante dans ma vie, je parlerai à mon partenaire de cet homme, Paul Rebillot, que j'ai rencontré à Esalen, et de ma relation à lui. Donc, après avoir parlé de vous personne importante, parlez de votre relation à vous dans cette perspective.

Pour le Guide :

(Quelquefois, comme nous travaillons depuis un certain temps, j'aime bien donner une pause au groupe à ce moment, pendant qu'ils sont dans le rôle, et je les invite à continuer le rôle tout en sortant prendre une tasse de thé ou de café et bavarder en gardant la qualité de ce personnage. Cela les éloigne un peu du déroulement, mais en même temps, ils restent dans ce déroulement.)

Quittez les mots, arrêtez ce que vous faites, prenez la posture du personnage, et une fois encore pensez à trois ou quatre qualités que vous avez trouvées en jouant cette personne. Quand vous les avez trouvées, dites-les à un partenaire puis ajoutez-les à votre liste.

Le dieu

J'appelle cette dernière image « l'éveil des dieux et des déesses ». J'aimerais que vous reveniez au centre de la pièce, que vous disposiez quelques matelas, et qu'à nouveau vous vous allongiez et vous reposiez encore un moment, en méditant sur l'image de votre Miracle… Inspirez profondément et laissez-le partir.

Imaginez que cet endroit, à l'instant, est le logis des dieux et des déesses. Ça peut être l'Olympe, le Valhalla, le Ciel. vous tous, ici, dans la pièce, êtes des dieux et des déesses, et maintenant c'est le moment du repos ; le dieu ou la déesse que vous êtes est endormi, se repose. Et comme vous êtes endormi, l'univers est calme et sombre, il se repose aussi. Cependant, comme vous êtes un dieu ou une déesse, chaque mouvement, même une simple inspiration, est la naissance d'une étoile. Soyez donc conscient du moindre mouvement à l'intérieur de votre corps, et pensez-y comme de la lumière naissant dans un univers de ténèbres. Chaque petit mouvement que vous faites commence à créer l'univers. Avec chaque inspiration, des étoiles naissent… des planètes, des systèmes solaires, des nébuleuses vivent et clignotent dans un univers de ténèbres.

Voici l'heure du réveil. Très lentement, soyez conscient de votre corps, étirez vos bras et vos jambes ; et en faisant ainsi, imaginez toutes les lumières qui viennent à l'existence avec votre étirement. Continuez à vous étirer ; gardez les yeux fermés, mais peu à peu réveillez-vous comme ce dieu ou cette déesse, levez-vous lentement de votre couchette, commencez à bouger et à danser *(la musique jouée à ce moment est triomphante, spirituelle.)* Dansez l'univers en création, avec la qualité d'être que vous comme dieu ou déesse léguez à cet univers. Après un court instant, laissez vos paupières commencer à s'ouvrir pour pouvoir voir les autres dieux et déesses

bougeant autour de vous. Les dieux et les déesses dansent ensemble et participent à l'acte de création. Quand vous êtes prêt, laissez vos yeux s'ouvrir complètement, et dansez l'univers en création. *(La musique doit atteindre peu à peu une sorte de sommet ; après un moment, baissez le son de la musique…)*

Vous avez maintenant créé l'univers. Regardez-le. Imaginez-le ici, face à vous, avec toutes ses lumières et ses couleurs. Quelle sorte d'univers est-ce ? Est-ce un univers de beauté et de gloire ? de passion ? de violence et de pouvoir ? Quelle sorte d'univers est-ce que vous, comme dieu ou déesse, en relation avec vos frères et vos sœurs, vos compagnons dieux et déesses, avez créé ? Et quelle qualité particulière avez-vous accordée à cet univers ? Donnez à cet univers votre bénédiction. Bénissez-le puis laissez-le libre de se multiplier et de se reproduire. Laissez-le…

Maintenant, de nouveau, c'est l'heure du repos. Très lentement, très simplement, allongez-vous sur votre couchette, sur votre lit, étirez-vous et bâillez. Les dieux et les déesses reviennent dormir et, une à une, les étoiles faiblissent. L'univers croît en silence, et les dieux et les déesses peu à peu s'endorment à nouveau… *(Après quelques instants…)* Reprenez conscience de vous dans la pièce ; les yeux clos, écoutez les sons du ici-et-maintenant, les sons du monde qui vous entoure, les sons de la pièce. Sentez le matelas sous votre corps. Si vous êtes en contact avec quelqu'un, sentez ce contact. Et méditez un moment sur l'univers que vous avez créé, sur la qualité particulière de cet univers. En quoi est-il proche ou différent de l'univers que vous créez dans votre vie quotidienne ? Vous êtes-vous autorisé davantage ici, quand vous pouviez y jouer comme à un jeu ? A moins que vous ayez créé le même univers que celui que vous créez dans votre vie quotidienne ? Méditez sur la ressemblance ou sur les différences… Puis à nouveau, rappelez l'image du dieu ou de la déesse, endossez un peu de la qualité de cet être et pensez à trois ou quatre qualités qui décriraient ce dieu ou cette déesse. Quand vous êtes prêt, partagez-les avec un partenaire, puis écrivez ces qualités sur votre feuille.

LE HÉROS, EXERCICE 2 : POSSÉDER LES QUALITÉS DU HÉROS

Pour le Guide :

Pour cet exercice, il vous faudra plusieurs miroirs de poche, un pour trois participants.

Pour les Voyageurs :

Après avoir écrit les trois dernières qualités sur la feuille, allez en haut de la page et au-dessus de la ligne tout en haut écrivez : « JE SUIS ». Maintenant, regardez ce que vous êtes ! Regardez la liste de toutes vos qualités !

Dans un groupe :

Asseyez-vous avec un partenaire et lisez-vous mutuellement la liste entière : « Je suis merveilleux, puissant, spontané, beau, sexy, adorable » et tout ce qu'on voudra. Lisez-les l'un à l'autre et prenez-y plaisir. *(Laisser un peu de temps pour cela.)*

En jouant les différents rôles, vous vous êtes donné l'occasion de mettre en

œuvre certaines qualités que vous ne pensiez peut-être pas avoir. Le rôle que vous avez identifié comme vous-même peut être beaucoup plus limitant que ce que vous vous permettez à vous-même de jouer quand vous mettez un masque, le masque de la personnification.

Les acteurs et les actrices peuvent être des gens très intéressantes à observer. Un acteur peut entrer dans le théâtre timidement, une sorte de Gaspar Milquetoast – silencieux, réservé, comme une souris. Il va à sa table de maquillage et commence à appliquer son maquillage à sa manière silencieuse et timide. Peu à peu, cette expression prend de l'autorité Son costume lui donne de larges épaules. Son chapeau lui donne une hauteur d'un pied de plus. Quand il marche pour entrer sur scène, il prend peu à peu du pouvoir, de la force, de la noblesse. Il met un pied sur la scène, et *voilà !* Il est le roi – magnifique, noble, puissant ! Puis, dès qu'il est de nouveau sorti de scène, il s'effondre sur lui-même, se glisse silencieusement à sa table de maquillage, enlève son maquillage, et s'en va dans la nuit comme le même Gaspar Milquetoast qui est entré dans le théâtre.

Il m'a toujours semblé curieux qu'un acteur puisse endosser autant de personnalités complètement différentes, et ne pas reconnaître qu'il était cette même personne passant cette frontière sur scène, quelque part ne pas reconnaître que la noblesse, la beauté, et le pouvoir – tous les attributs de la royauté qu'il était capable de manifester sur scène – étaient, en réalité, lui-même ! En Gaspar Milquetoast, il manquait de ces qualités ; mais en Agamemnon ou en Hamlet, il pouvait les montrer. Le comédien qui ne fait pas la connexion entre son moi sur scène et son moi hors scène perd peu à peu une part de plus en plus grande de son essence avec chaque rôle qu'il joue, et devient en conséquence superficiel dans ses échanges quotidiens avec les gens. Il perd le contact avec lui-même parce qu'il se coupe des rôles qu'il interprète sur la scène. Alors que le comédien qui peut reconnaître que la personne en scène est seulement une extension de la personne hors scène, grandit avec chaque rôle. Avec chaque nouveau personnage, il trouve plus de lui-même. De même, quand dans une nouvelle situation, vous explorez un comportement différent, peut-être risqué, vous vous développez et vous devenez une personnalité plus complète.

A présent, vous allez vous donner l'occasion de voir si, quand vous revenez à celui que vous pensez être, vous êtes capable de posséder les qualités que vous vous êtes autorisé à posséder quand vous jouiez un rôle. Pouvez-vous dire sincèrement et complètement, depuis le centre de votre être, par exemple : « Je suis sexy », « Je suis beau », « Je suis puissant » ? Pouvez-vous le dire ? Eh bien, nous avons un moyen de le savoir. Ce moyen est de regarder quelqu'un dans les yeux et de dire à cette personne : « Je suis puissant ». Puis écoutez à l'intérieur de vous-même et sentez comment votre corps répond. Votre corps ne vous laissera pas mentir. Si vous mentez, si vous dites quelque chose que vous n'acceptez pas ou ne croyez pas, votre réponse corporelle le rendra manifeste pour vous.

La question n'est pas de savoir si vous *avez* cette qualité, mais de savoir si vous *possédez* cette qualité. Tout ce que vous pouvez imaginer être, vous l'êtes. Après tout, qui l'imagine ? Personne d'autre ne l'imagine en vous. C'est vous qui l'imaginez. Donc si vous pouvez l'imaginer, vous l'êtes. Le problème est que vous ne vous autoriserez pas à posséder cet aspect de vous-même en raison de choses qui peuvent s'être passées dans l'enfance ou dans le processus de croissance ; vous ne vous autoriserez pas à sentir votre beauté naturelle, votre puissance naturelle, votre loyauté spontanée.

Peut-être que vous entendrez : « Si tu dis que tu es beau, c'est vaniteux », ou « Si tu montres ta puissance, tu vas faire peur aux gens qui t'entourent » ; vous entendrez l'ordre de ne pas le faire. Donc au lieu de pouvoir être la personne puissante, créative, belle, spontanée que vous êtes, vous avez tendance à renoncer à éprouver ces qualités.

Cet exercice vous donnera l'occasion de découvrir, parmi ces qualités que vous avez listées, lesquelles vous pouvez posséder et lesquelles vous ne possédez pas.

Dans un groupe :

Divisez-vous en groupes de trois. Asseyez-vous en face des deux autres personnes. Apprenez leur nom de façon à pouvoir leur dire, avec leur nom, chacune des qualités de votre liste. Par exemple : « Jean, je suis puissant. » Vous regardez Jean dans les yeux et vous dites : « Jean, je suis puissant. » Ecoutez ce que dit votre corps. Est-ce que votre corps l'accepte ? Est-ce que votre corps montre de l'aisance, peut-être même du plaisir, quand vous dites ça ? Ou bien sentez-vous votre corps se contracter, vos mâchoires se serrer ? Vous sentez-vous l'envie d'éclater de rire ou de fondre en larmes quand vous dites : « Je suis puissant » ? Essayez-le avec l'autre personne : « Jeanne, je suis puissant. » vous arrêtez-vous de respirer ? Une voix dans votre tête dit-elle : « C'est idiot ; tu sais bien que tu ne l'es pas » ? Sentez-vous une contraction dans votre colonne ? Ou bien pouvez-vous le dire et respirer naturellement et facilement, et vous sentir à l'aise en le faisant ? La fonction des partenaires est simplement de donner à la personne qui travaille des yeux, une conscience, une présence à qui adresser les mots. Vous n'allez pas tenter de déstabiliser la personne, de la faire rire, ou d'argumenter avec elle ; laissez la personne qui travaille découvrir par elle-même si elle est capable de posséder chaque qualité. N'essayez pas de la mettre à l'épreuve. Ensuite, vous pouvez l'aider en dégageant le sujet ou en trouvant le mot le plus important.

La personne à qui il est le plus difficile d'exprimer ces qualités, c'est vous-même. Prenez un miroir, regardez-vous dans les yeux, et dites : « *(Votre nom),* je suis puissant. » A nouveau, écoutez votre corps. Si votre corps ne vous donne pas la réponse que ce n'est pas vrai, laissez simplement cette qualité comme elle est. Quand vous tombez sur une qualité qui fait que votre corps résiste ou que votre esprit argumente, ou bien si vous tombez sur une qualité qui vous fait fondre en larmes ou éclater de rire, prenez un crayon et soulignez ce mot. C'est une qualité que vous avez du mal à accepter comme la vôtre. Parcourez votre liste tout entière. Chaque personne parcoutt toute sa liste en une fois, de façon à avoir une vue d'ensemble, une gestalt, des qualités que votre être a trouvées nécessaires pour vous aider dans la création de votre figure héroïque. Si vous êtes dans la confusion par rapport à une qualité, demandez-vous : Est-ce une chose pour laquelle j'aurais besoin de plus de soutien ? Si c'est le cas, soulignez-la. Si c'est une qualité qui n'a pas beaucoup d'importance pour vous d'une façon ou d'une autre, alors ça n'a pas beaucoup d'importance d'une façon ou d'une autre, donc ne vous en inquiétez pas. Si c'est une qualité que vous ressentez quelquefois, mais pas à d'autres moments, et qu'à l'instant présent vous ne la ressentez pas, soulignez-la.

[Les qualités soulignées sont souvent celles du démon. *Note perso.*]

Quand vous avez souligné toutes les qualités que vous ne possédez pas, prenez un peu de temps pour parcourir votre liste et voir s'il y a un thème commun. Par

exemple, si vous ne possédez pas des qualités telles que « beau », « attirant », « intéressant », vous pouvez dire que le thème commun est la confiance en soi. Soulignez-vous des qualités comme « puissant » et « convainquant », qui viendraient sous le titre général de force ? Le thème commun est-il le charme physique ? Ou bien est-ce la liberté ? Trouvez le mot qui exprime le thème commun, puis derrière « JE SUIS » en haut de la page, écrivez ce mot. Par exemple, si toutes les qualités ont à voir avec la confiance, derrière le « JE SUIS » du haut de la page, écrivez « confiant » : « JE SUIS CONFIANT. » C'est le mot que vous utiliserez dans l'étape suivante du processus. Si vous n'arrivez pas à discerner un thème commun, cherchez la qualité pour laquelle vous aimeriez le plus un soutien, la qualité que vous ne possédez pas et pour laquelle vous aimeriez un soutien du groupe pour en prendre possession. Ecrivez cette qualité derrière le « JE SUIS. »

LE HÉROS, EXERCICE 3 : LA LITANIE (litany of love)

Le contenu qui suit concerne un travail en groupe, mais les voyageurs individuels sont encouragés à créer et à danser leur propre Litanie. Dans cette danse, vous allez affirmer toutes les qualités que vous avez écrites sur votre liste, en faisant monter l'énergie pour entrer dans le Processus de Soutien.

Pour le Guide :

C'est une étape très active, et les gens peuvent avoir besoin d'un complément d'énergie. Si vous travaillez avec des instruments de musique, c'est le moment de les distribuer et de faire venir un rythme. Cela réunira le groupe et montera l'excitation à un niveau convenable. Si vous préférez, vous pouvez jouer de la musique enregistrée et amener les gens à bouger ensemble, à taper dans leurs mains ou à faire quelque chose pour participer au rythme du groupe. A un moment donné, amenez un rythme qui peut correspondre en gros aux qualités qu'ils ont développées. C'est une bonne idée de vous tenir au courant du travail que le groupe a fait, pour pouvoir utiliser vos remarques dans vos exemples. Vous pouvez avoir à baisser le volume du son pour qu'ils vous écoutent et vous suivent, ou bien vous pouvez écrire la consigne sur un tableau. Demandez-leur de créer une litanie à partir de leurs qualités. Ça ressemblera à ceci :

Je suis puissant !
Je suis spontané !
Je suis charmant !
Je suis libre !
Je suis sensuel !
Je suis tendre !
Je suis passionné !
Je suis moi !

Toutes ces qualités viennent de leurs propres listes, sauf les deux dernières expressions, « Je suis libre ! » et « Je suis moi ! », et sont improvisées et chantées en même temps. Donnez-leur un peu de temps pour entrer dedans et un temps suffisant pour parcourir leurs listes. Puis, quand vous le sentez, montez l'énergie au maximum et mettez-y une fin. A ce moment, l'excitation devrait être haute et vous pouvez

commencer l'étape suivante.

LE HÉROS, EXERCICE 4 : LE SOUTIEN

[But : exprimet la résistance, pas faire semblant ou se persuader. *Note perso.*]

Aux Voyageurs :

L'étape du Soutien est peut-être la plus tribale et la plus ancienne de toutes les étapes que nous faisons dans le voyage. Elle est basée sur des méthodes de soutien observées dans des cultures primitives. Quand quelqu'un se prépare à confronter une tâche qui sort de l'ordinaire, comme une chasse, un combat, une première rencontre sexuelle, la tribu se réunit pour faire la fête et forme un cercle. Les candidats, ceux qui vont entrer dans la nouvelle activité, viennent au centre du cercle. Ils peuvent ne pas se sentir prêts pour la tâche en question. Ils peuvent être effrayés, engourdis, ou d'une façon ou d'une autre mal à l'aise. La tribu en tient compte, et par le rythme des percussions et le chant, elle verse en direction du groupe au centre tous les encouragements qu'elle peut, en reproduisant aussi bien que possible l'état d'esprit qu'impose la confrontation à venir. Les sons et les rythmes destinés à un jeune couple sont radicalement différents de ceux destinés à un guerrier.

Pendant ce temps, au centre du cercle, les candidats éprouvent leurs peurs, leurs résistances et leur excitation, en laissant leur état être comme il est, sans essayer immédiatement de le changer. Ils peuvent exprimer leurs sentiments de manière rituelle, en leur laissant libre cours pour les soulager. La tribu continue à soutenir avec du rythme jusqu'à ce que, peu à peu, le groupe au centre réponde. L'excitation monte jusqu'à ce que le groupe au centre soit prêt à sortir et à accomplir la tâche en question.

C'est en gros le même principe que dans un cercle de guérison. Le groupe qui fait cercle envoie du soutien vers le centre, et la personne au centre, qu'elle soit physiquement présente ou non, reçoit la possibilité d'utiliser l'énergie comme elle ou il veut. La différence ici est l'addition de son, de rythme et de chant, pour manifester plus clairement ce soutien.

Le but de ce processus est de donner à la résistance l'occasion de se relâcher et de susciter à la fois des sentiments individuels de réconfort et de valeur personnelle, ainsi que la confiance du groupe.

Une personne entre au centre du groupe. Il est important alors de clarifier l'affirmation. Les meilleures affirmations sont celles qui peuvent compléter un « Je suis » ou entrer dans un cadre existentiel : plutôt qu'une tournure possessive (« J'ai du pouvoir »), future (« Je serai puissant ») ou négative (« Je n'ai pas peur »). L'affirmation doit être simple, directe, et comporter l'idée d'une action. Si la phrase est trop longue ou trop compliquée, le meneur peut avoir à interroger la personne pour trouver le mot juste. Quand le meneur fait une suggestion et que les yeux de la personne se remplissent de larmes, ou qu'un frisson parcourt la personne, vous savez que vous avez trouvé le mot correct. Mais c'est la personne au centre qui décide ; si la personne choisit d'être soutenue pour quelque chose qui ne respecte aucune des règles ci-dessus, vous devez le respecter ; c'est le choix de cette personne, et quelque chose tout au fond de cette personne connaît la raison, même si c'est en apparence une qualité négative. Toutefois, si la personne choisit quelque chose que le groupe ne peut pas

soutenir, la personne devra trouver quelque chose d'autre. Il est plus important que la personne se sente soutenue par le groupe que la personne mette le groupe en échec en réclamant quelque chose que le groupe ne peut pas soutenir (par exemple : « Je suis un tueur »).

[Le paragraphe qui suit a été supprimé par Paul lui-même lors du training.]

~~Il est important que le groupe reflète l'énergie de la personne au centre. Si par exemple la personne demande à être soutenue dans son pouvoir et conserve un état plutôt faible, calme, le groupe aura une tendance à la bousculer. Mais si le groupe reflète plus qu'il ne bouscule la personne, il est probable qu'elle découvrira ce qu'elle est en train de faire par elle-même.~~

(Si vous êtes un voyageur individuel, vous pouvez metttre de la musique rythmée et créer une danse de soutien pour vous-même. Imaginez tous les gens qui vous aiment autour de vous, chantant leur soutien tandis que vous créez une danse qui exprime la qualité importante que vous voulez posséder. N'ayez pas peur d'exprimer la résistance, mais traversez-la en dansant jusqu'à ce que vous puissiez posséder la qualité.)

Pour le Guide :

Parfois, si le temps est plus limité, je vais demander aux petits groupes de faire un cercle autour de la personne puis de simplement la toucher et de la soutenir avec les mots. La personne au centre se contente de recevoir. Cela réduit l'exercice à un simple cercle de guérison, et le contact physique prend la place des rythmes.

Mettez un coussin ou un matelas au centre du cercle à disposition pour l'expression de la colère, de la négation, du rejet. La personne au centre dit quel genre de soutien elle attend du groupe. Elle peut dire, par exemple : « Je suis puissant. » Le groupe commence – avec de la musique, avec des instruments, et avec leurs voix – à faire une sorte de structure rythmique et un chant, une répétition des mots : « Tu es puissant. » Ça peut aller jusqu'à des harmonisations, selon la spontanéité, l'excitation et la créativité du groupe. La personne au centre écoute ce soutien, cette affirmation. Elle fait aussi attention à son corps. Si, par exemple, elle sent une tension dans ses épaules, elle exagère cette tension et la relâche. Si elle sent venir de la colère ou de la tristesse, elle peut l'exprimer sur le coussin en le frappant ou en le tordant. [Donner la possibilité de vivre la résistance, puis accepter. *Note perso.*] Pendant ce temps, le groupe soutient toujours – sans contredire. Par exemple, si la personne au centre commence à dire « Non ! » et que le groupe dit : « Tu es puissant », on pourrait facilement croire qu'on entre dans un dialogue conflictuel. La personne au centre peut dire : « non, non, non ! » autant qu'elle veut ; le groupe la soutient et affirme, sans argumenter ni dialoguer. Garder l'affirmation comme un chant rythmé conserve la qualité du soutien. La personne au centre passe par toutes les réactions et tous les vécus qu'elle peut avoir. Quand elle en a fini, il ne lui reste rien d'autre à faire que d'être présente à la musique. Elle commence à écouter la musique et le rythme et peu à peu laisse son corps répondre à ce rythme plutôt qu'au rythme de sa résistance. elle répond au rythme du groupe sans pensée, prenant juste l'affirmation. Si tout va bien, les mouvements vont exprimer davantage cette qualité. Comme la personne commence à danser en rythme, elle s'autorise à vivre ce que ça peut être de sentir le soutien du groupe pour cette qualité ; et à l'issue de ce soutien, de sentir sa propre puissance, par

exemple. Quand elle commence à se sentir plus puissante, elle peut rendre ce cadeau au groupe – avec ses yeux, avec ses regards, avec ses mains, avec ses gestes et sa danse – jusqu'à ce que finalement elle soit capable de chanter : « Je suis puissant ! » Ce qui a été versé en elle est maintenant versé en retour dans le groupe. « Je suis puissant ! » Elle reçoit ; elle vit sa résistance ; elle répond, puis elle s'autorise à exprimer ; elle laisse l'énergie du groupe la soutenir et lui donner cette expérience, puis elle la renvoie au goupe. « Je suis puissant ! » Voilà la séquence.

La personne au centre prend l'initiative d'arrêter le groupe, avec un geste qui dit que c'est assez – à moins, bien sûr, que ça dure trop longtemps, et alors c'est le groupe qui prendra l'initiative.

[Peut être conçu comme un exercice très long. Très puissant !
Six à dix minutes par personne.
« Si vous ne pouvez pas, expérimentez le soutien. » *Notes perso.*]

Pour le Guide :

Parfois, vous pouvez encourager la personne à aller un peu plus loin, si elle semble sur le point de faire une pause, mais d'ordinaire je respecte l'initiative de la personne pour choisir le moment de s'arrêter. Laissez à la personne la responsabilité de prendre cette initiative. Ensuite, cette personne choisit la personne suivante qui ira au centre. Ça continue jusqu'à ce que chacun soit passé. Laissez environ quinze à ving minutes par personne.

LE HÉROS, EXERCICE 5 : LE RÊVE DU HÉROS (méditation dirigée)

Pour les Voyageurs :

Vous allez rencontrer votre Héros dans une méditation dirigée. Quelquefois, les gens se demandent avec inquiétude s'ils auront des images visuelles. Si cela vous arrive, ne perdez pas le temps de votre fiction dirigée à vous critiquer vous-même. Votre vécu de la fiction dépend de la façon dont vous percevez l'univers – par vos yeux, par vos oreilles, ou par votre sens cinesthésique. S'il ne vous vient pas d'images visuelles, laissez-vous écouter la fiction. Laissez-vous sentir la fiction dans votre corps. Laissez votre corps bouger un peu pour vous donner un tableau cinesthésique de la fiction. Si vous voulez vous lever et bouger, c'est bien aussi. Laissez votre corps bouger pour vous aider à incarner la fiction. Acceptez ce qui vient et élaborez à partir de ça avec votre imagination. Bien que généralement une fiction dirigée soit donnée sous une forme visuelle, elle n'a pas besoin d'être vécue visuellement.

Allongez-vous et laissez-vous enfoncer dans la terre. Après la danse de soutien, quand vous vous laissiez recevoir l'affirmation du groupe, imaginez que vous êtes sorti au soleil, que vous avez trouvé un endroit bien chaud et que vous vous allongez pour vous reposer. Nous voici un petit instant plus tard. Vous êtes sorti ici sur ce gazon pour vous reposer et dormir. Vous commencez à peine à vous réveiller de ce profond sommeil. Vous remplissez d'air vos poumons, vous sentez le soleil sur vous, la brise, l'herbe au-dessous. Vous étirez votre corps et vous vous réveillez de ce

profond sommeil réparateur. Imaginez que vous vous asseyez, que vous ouvrez vos yeux et que vous regardez autour de vous – et que vous vous trouvez dans un endroit complètement différent.

Vous êtes dans un pré étrange et magnifique, quelque part ailleurs. Imaginez que vous vous levez et regardez autour de vous cet étrange et magnifique pré. Prenez conscience de la texture de l'herbe, des odeurs, du soleil, de la brise. Y a-t-il des fleurs tout autour ? Entendez-vous des insectes ou des oiseaux dans ce pré étrange ? Parcourez ce pré, explorez-le. Peut-être y a-t-il là des animaux. Laissez-vous vous déplacer et explorer le champ. Au milieu, vous tombez sur un sentier, un chemin qui semble sortir du pré et entrer dans la forêt. Vous prenez ce chemin, et au milieu vous voyez un panneau qui annonce : « Dans cette direction est la Maison du Héros. »

C'est le chemin qui vous conduit à la maison de votre propre Soi Héroïque. Et tandis que vous marchez sur ce chemin, vous vous souvenez des images que vous avez déjà jouées – d'abord, l'image du Héros de l'enfance. En marchant sur le chemin, vous marchez comme marche ce Héros de l'enfance, en sentant les qualités de ce Héros de l'enfance dans votre corps. Vous vous souvenez de la Vedette de cinéma que vous avez jouée, et vous commencez à marcher comme cette Vedette de cinéma. Souvenez-vous des qualités que vous avez senties en vous-même dans la peau de cette Vedette de cinéma. Souvenez-vous de l'Animal que vous avez joué, l'impression de cet Animal dans votre corps. Vous commencez à marcher dans les bois comme cet Animal. Cette Personne importante dans votre vie, celle qui a influencé votre vie. Vous commencez à ressentir cette Personne et à marcher comme cette Personne. L'Amoureux. Vous commencez à bouger comme l'Amoureux sur votre chemin. Le Dieu. Vous vous rappelez avec votre corps toutes les qualités de toutes ces personnes héroïques que vous avez créées ce matin.

Maintenant, juste en face de vous, apparaissant devant vous, voici la maison de votre propre Soi Héroïque. Dans quelle sorte de maison vit votre Soi Héroïque ? De quelle couleur est cette maison ? Comment est-elle placée ? A quoi ressemble le terrain ? Quelque part à l'intérieur de cette maison réside le Héros qui est la synthèse de toutes ces images héroïques que vous avez explorées, la synthèse – votre propre Soi Héroïque.

Vous allez donc jusqu'à la porte d'entrée et vous frappez. Quelque part dans les profondeurs de la maison vous entendez des bruits de pas, des bruits de pas qui s'approchent, venant plus près de la porte. C'est votre propre Soi Héroïque, qui vient de plus en plus près. La porte s'ouvre lentement, et là, debout devant vous, est votre propre Soi Héroïque !

Regardez droit dans les yeux votre Héros, debout en face de vous, qui vous regarde en retour. Regardez l'expression sur le visage de votre Héros. Tendez les bras et prenez les mains de votre Soi Héroïque. Sentez la force, l'amour quand ce Héros prend contact avec vous. Maintenant, le Héros vous invite à entrer dans la maison. Ensemble, vous passez le seuil de la porte d'entrée et vous entrez dans la maison de votre propre Soi Héroïque.

Sentez comment la lumière arrive dans cette maison, quelles couleurs votre Héros a utilisées dans sa décoration, les sons dans la maison, l'impression que fait cette maison. Le Héros vous invite dans sa pièce préférée. Entrez avec le Héros et découvrez quelle pièce c'est – la pièce préférée de votre Soi Héroïque dans la maison.

Une fois dans cette pièce, vous vous asseyez tous les deux ensemble et vous avez

une petite conversation. Une fois de plus, vous vous regardez dans les yeux. Et vous demandez au Héros : « Dis-moi, quel est ton nom secret ? » Et le Héros vous dit ce nom, un nom qui ne peut être partagé qu'avec d'autres Héros. « Quel est ton nom secret ? » *(Pause)*

Et demandez à votre Soi Héroïque : « Quelle est ta quête ? » Votre Miracle va maintenant se manifester sous une forme symbolique, comme un objet ou une personne. Demandez à votre Soi Héroïque de vous dire ce que c'est. « Qu'est-ce que c'est, ce que tu cherches ? » Et votre Héros vous le dira. « Qu'est-ce que c'est, ce que tu cherches ? » *(Pause)*

[Il est possible de lier l'Objet et le Miracle.

L'Objet de la quête : pour donner une raison de traverser le seuil = de confronter le démon. *Note perso.*]

Et demandez à votre Héros : « Que veux-tu de moi ? » Et votre Héros vous le dit pareillement. *(Pause)*

Tout ce que vous aimeriez demander à votre Soi Héroïque, demandez-le lui maintenant. *(Pause)*

Il est temps de quitter la maison du Héros. Vous vous levez donc ensemble et vous commencez à avancer vers la porte d'entrée. Vous arrivez à la porte. Le Héros ouvre la porte et la pièce est soudain inondée de la lumière du soleil. Vous êtes tous deux debout dans cette brillante lumière. Vous tendez les bras pour vous embrasser et vous dire adieu. Vous appuyez le Héros contre votre poitrine et le Héros vous appuie de même contre lui. vous pouvez sentir le cœur du Héros battre contre votre cœur. Vous sentez la joue du Héros contre votre joue. Poitrine contre poitrine. Vous sentez la force du Héros contre votre corps quand vous vous embrassez pour vous dire adieu. Et tout à coup survient un événement magique. A la chaleur du soleil, c'est comme si les pores de votre corps s'ouvraient lentement et, peu à peu, le Héros et vous, vous vous fondez l'un dans l'autre, vous fusionnez en un seul. Le battement de cœur que vous sentez tout à l'intérieur de vous est maintenant le battement de cœur du Héros. La respiration que vous avez maintenant est la respiration du Héros. tous les os et tous les muscles de votre corps ont reçu les os et les muscles du Héros. Vous êtes devenu votre propre Soi Héroïque !

Vous, votre propre Soi Héroïque, debout sur le seuil, regardant le chemin que vous devez prendre pour accomplir votre quête. Soudain, au loin à gauche, vous voyez un cavalier qui s'approche sur son cheval. C'est un messager. Le messager s'approche au galop de plus en plus près et finalement s'arrête devant vous et vous donne un message :

« Vous êtes cordialement invité à la première Conférence annuelle des Héros, qui aura lieu à *(lisez l'heure et l'endroit du Banquet des Héros). (Voyez ci-dessous Le Héros, exercice 8, pour plus de détails.)* Votre présence est souhaitée. » *(Pause)*

Prenez quelques instants pour respirer. Laissez-vous revenir dans cette pièce, tout doucement.

LE HÉROS, EXERCICE 6 : LE BLASON

Pour le Guide :

Le groupe a besoin d'un moment pour revenir mentalement et

émotionnellement dans la pièce. Laissez du temps, mais faites délicatement quelque chose pour les rappeler. Quand vous voyez que beaucoup d'entre eux sont revenus, commencez à mettre en place les papiers pour l'étape suivante, pour qu'ils réalisent que vous êtes sur le point de commencer.

Aux Voyageurs :

Au Moyen Âge, chaque fois qu'un chevalier ou qu'une dame s'approchait d'un château, les gens dans le château pouvaient dire qui arrivait par les couleurs que cette personne affichait ou portait ou montrait sur une bannière. C'était le blason que la personne portait. Un blason proclamait au monde de quelle famille, de quelle lignée, de quel pays ce chevalier ou cette dame étaient issus. Nous allons créer un blason pour nos Héros. Ce n'est pas le blason d'une famille ou d'une lignée ; c'est le blason de l'âme.

Tout ce que vous voulez mettre sur votre feuille pour affirmer votre Soi Héroïque, mettez-le maintenant. Vous pouvez créer un dessin avec des images ou juste des couleurs ; ça peut être tout ce que vous voulez, comme une affirmation de ce Soi Héroïque dans les profondeurs de votre âme. Si vous voulez récapituler quelque chose de la méditation que vous venez de traverser, vous pouvez le faire, mais vous n'y êtes pas obligé. Il n'est pas important que vous récapituliez quoi que ce soit ; il n'est pas important que vous représentiez quoi que ce soit. Ce qui est important, c'st que vous utilisiez la couleur et le trait et la forme pour créer quelque chose qui représente un blason, qui est pour vous une manifestion du Héros. Vous pouvez même considérer cette étape comme une extension de la méditation que vous venez juste de traverser. Si, par exemple, vous n'avez pas eu beaucoup d'images visuelles pendant la méditation, votre utilisation de la couleur et du trait et de la forme sur la feuille peut augmenter cet aspect de votre conscience sensorielle, de sorte que vos pouvez maintenant créer des images visuelles. Couleurs, traits et formes aident à augmenter votre expérience sensorielle du Héros. Une chose que je vous demande d'incorporer dans le dessin est votre nom de Héros. Même s'il s'agit d'un nom secret, le nom que le Héros cache au reste du monde, ce nom peut être partagé parmi les autres Héros. Donc, annoncez-vous ! Faites vos armoiries, votre blason, une proclamation de votre Soi Héroïque.

LE HÉROS, EXERCICE 7 : LE COSTUME DU HÉROS

Ce qui suit est destiné à ceux qui travaillent en groupes, mais les voyageurs individuels peuvent aussi trouver des façons de montrer et d'exprimer l'image héroïque qu'ils ont découverte. Créez un costume. Préparez un festin. Écrivez un discours en tant que Héros, pour annoncer votre mission et votre quête et demander du soutien. A qui pensez-vous parler, dans la peau de votre propre Soi Héroïque ?

Pour le Guide :

Si vous avez des vêtements ou d'autres pièces d'habillement pouvant servir au groupe à habiller leurs Héros, sortez-les maintenant pendant qu'ils sont en train de

faire leurs blasons. Si vous n'en avez pas, vous pouvez suggérer au groupe, quand ils ont fini de travailler, qu'ils apportent dans la pièce commune tout ce qu'ils ont et consentent à partager avec d'autres, pour s'entraider dans l'habillement du Héros. Si vous êtes à la campagne, on voudra peut-être se couvrir de feuilles et de fleurs. On voudra peut-être même prendre les draps de lit et s'envelopper dedans – quelque chose pour les aider à manifester l'aspect héroïque de leur être.

Pour les Voyageurs :

Dans la Bible, il est dit que Dieu a pris de l'argile, et que de cet argile il a formé le premier être humain. Eh bien, maintenant, vous allez avoir l'occasion de faire cela en fonction de votre propre Soi. Avec un costume et avec l'argile brute de votre propre corps, vous allez créer l'image du Héros que vous avez imaginée dans la profondeur de votre Soi. En assemblant les pièces de votre costume, laissez-vous peu à peu endosser une part des qualités du Héros. Modelez-vous en entrant dans la manifestation que vous avez vue dans votre fiction dirigée. C'est un peu comme des enfants qui jouent à se déguiser. Quand nous étions enfants et que Maman et Papa étaient partis, nous pouvions aller dans leur chambre et prendre des choses intéressantes dans leur armoire, et les enfiler. C'est une autre situation « comme si », dans laquelle nous nous costumons comme si nous étions ces héros que nous avons vus à l'intérieur de nous-mêmes – ce que, en fait, nous sommes. Donc, prenez quelque temps pour regarder, pour vous entraider, pour vous habiller. Habillez les Héros maintenant, et ensuite nous procéderons à la présentation des Héros. *(Laisser quelque temps pour cela.)*

LE HÉROS, EXERCICE 8 : LE BANQUET DES HÉROS

Pour le Guide :

Si vous êtes dans un endroit où les repas sont servis, déterminez assez tôt à quel moment le banquet des Héros prendra place et demandez au cuisinier de faire quelque chose de spécial pour ce repas. Si ce n'est pas possible, je conseille cela le matin du jour du Héros, les gens apportent une nourriture spéciale, quelque chose qu'ils aiment particulièrement, pour le partager au dîner, suffisant pour trois personnes. De cette façon, vous aurez une table plutôt copieuse et chacun pourra partager quelque chose avec quelqu'un. Il se peut que pendant que les participants dessinent leur blason et créent leurs costumes, vous et vos assistants puissiez préparer la table du banquet, ou bien vous pouvez demander au groupe de le faire.

Quand le banquet est prêt, vous pouvez faire une petite parade ou une petite danse, pour conduire les Héros à la table du banquet. Souvent, je les guide dans une marche à travers l'environnement, tout en jouant de ma harpe. Les Héros peuvent jouer d'instruments de musique, ou bien vous pouvez mettre une musique de procession pour leur donner l'impression d'entrer dans cette salle de banquet comme des êtres héroïques. Puis invitez-les à s'asseoir.

Pour les Voyageurs :

Regardez-vous les uns les autres autour de la table et voyez cette qualité spéciale, cette lueur qui semble émaner de tous les visages ici. Oh, bien sûr, nous avons mis des vêtements inhabituels, nous nous sommes maquillés, nous avons fixé nos cheveux, nous avons fait quelque chose de différent – mais ce n'est pas de là que vient la lueur. Ce ne sont tous que des signes extérieurs. La lueur vient de l'intérieur, et toutes ces petites additions que nous avons revêtues ne sont que des façons simples d'augmenter cette lueur – la lueur qui est quelque chose de notre Soi Héroïque brillant et se manifestant dans le monde visible. Et vous savez, vous n'avez pas à vous comporter en Héros ; vous n'avez pas à faire quoi que ce soit de spécial ou prendre une voix bizarre ou parler de choses étranges et inhabituelles. Vous êtes un Héros. Quoi que vous disiez, et quoi que vous fassiez maintenant, c'est ce qu'un Héros dit et ce qu'un Héros fait. Donc, amusez-vous ! Mangez, buvez, riez, prenez du bon temps, et réalisez qu'à cet instant nous sommes nos propres Soi Héroïques. Et je voudrais lancer un toast, au Pays des Rêves, qui est le pays d'où viennent les Héros !

LE HÉROS, EXERCICE 9 : LES PRÉSENTATIONS DE HÉROS

Pour le Guide :

Quand le repas est terminé, préparez le groupe en vue des présentations des Héros. Le mieux est d'avoir un secteur de la salle ou au bout de la table, dans lequel on installe une chaise en guise de trône, avec peut-être un voilage derrière ou quelque chose pour donner une impression d'exception. Il est placé de façon qu'on puisse le voir distinctement – sur une estrade, s'il y en a une. Placez une table devant, avec la bougie du groupe, de l'huile parfumée, et deux coupes de l'amitié – l'une avec du vin, l'autre avec du jus de raisin

Le but de cette mise en scène est de donner aux membres du groupe l'occasion de se dresser et de s'exprimer comme des Héros ; pour synthétiser tous les aspects avec lesquels ils ont travaillé – le corps, qui est l'aspect physique du Héros ; les émotions, qui sont l'aspect sensible du Héros ; et l'image qu'ils ont vue par les yeux de l'esprit, qu'ils montrent maintenant de leur mieux par leurs costumes. Ils vont improviser sur le thème du Héros et venir en face du groupe pour se présenter. C'est un défi, parce que ça signifie qu'ils doivent venir devant le groupe et parler. En même temps, il y a un côté sacré, parce que l'onction du Héros consacre sa quête, et transforme tout ce que la personne recherche ou imagine en une quête sacrée. S'ils ne s'approchent pas de ce qu'ils font avec une certaine révérence, l'onction leur fera soudain voir ce qu'ils font, les rendra plus conscients de ce qu'ils demandent pour eux-mêmes. La transmission de la coupe de l'amitié est aussi un moyen de rassembler le groupe. L'exercice les invite à demander quelque chose au groupe. C'est un adulte qui peut demander quelque chose à quelqu'un ; c'est un enfant qui attend que quelqu'un lui donne ce dont il a besoin. Un adulte est capable de dire : « J'aimerais que vous fassiez ceci pour moi ; j'aimerais ça de vous. » En soi, c'est une gageure et un outil de maturation.

Pour les Voyageurs :

Maintenant, nous allons vivre les présentations des Héros. Au Moyen Âge,

quand un chevalier arrivait à la Cour du roi, avant de présenter sa quête, le plus souvent il se levait et parlait de lui, en se targuant de ses origines, de ses pouvoirs et de ses aventures. Ensuite il révélait sa quête. Il disait : « J'ai besoin de votre aide », en demandant de l'argent, des compagnons ou un soutien. La Cour décidait si elle allait ou non le soutenir. Si l'on décidait de le soutenir, alors la reine lui apportait une coupe de l'amitié, une coupe de vin versé par le roi, et elle disait : « Voici une coupe de bon breuvage, de bonne amitié ; de notre cœur à ton cœur. Avec cette coupe, nous entrons en communion avec toi. » La consommation de la coupe était une façon de sceller la relation. Le chevalier allait ensuite veiller dans la chapelle, méditant sur la légitimité de sa quête toute la nuit. Au matin, la première messe était dite pour lui. Au cours de la messe, le prêtre consacrait la quête. A présent, ce n'était plus seulement une quête individuelle, c'était une quête sanctifiée, ce qui lui donnait de l'importance pour l'esprit humain tout entier. Cette consécration de la quête était un aspect très important de la préparation du chevalier pour sa mission.

Les Bouddhistes parlent des cinq peurs fondamentales de l'être humain : la peur de la mort, la peur de manquer de subsistance, la peur d'états altérés de l'esprit, la peur de perdre sa réputation, et la peur de parler devant une assemblée. Eh bien, Mesdames et Messieurs, vous allez confronter l'une de ces cinq peurs fondamentales à l'instant même. Vous allez vous lever, ici, dans ce lieu particulier, et parler en face de l'assemblée dans la peau de votre Soi Héroïque. Vous allez monter, prendre votre place et parler de vous : votre nom, et un peu sur votre milieu ; laissez votre imagination créer d'où vous venez en tant que cette personne héroïque, et dites-nous quelle est votre quête. La quête est une expression symbolique de votre Miracle, l'Appel qui a commencé ce voyage. Donc, dites-nous quelle est votre quête, puis demandez-nous quelque chose – par exemple, de nous lever et de toucher votre main, de vous applaudir, ou de chanter pour vous, de vous faire sauter en l'air ou de vous embrasser, tout ce que vous aimeriez demander au groupe comme soutien pour votre quête. Les membres du groupe feront de leur mieux pour satisfaire votre demande.

En montant, décidez de qui vous aimeriez recevoir l'onction et de qui vous aimeriez recevoir la coupe de l'amitié à la fin du processus. Après que vous avez reçu du groupe ce que vous lui aviez demandé, la personne de votre choix vous donne l'onction. L'onction peut être donnée sur les pieds, sur les mains, sur le cœur et sur la tête. Vous pouvez la demander où vous voulez. Le prêtre ou la prêtresse chargé(e) de l'onction peut dessiner un cercle, une croix, ou créer un rituel personnel avec l'idée que votre quête est consacrée à Dieu, à la force vitale de l'évolution, à la Nature et à toute la création. On peut dire des mots, ou on peut le faire en silence. Cependant, vous devez en approcher dans un esprit de sacré, parce que c'est une consécration. Puis le porteur de la coupe tend la coupe de l'amitié au Héros. Il ou elle peut avoir envie de dire une phrase remerciant [? pledging] le groupe de sa bonne volonté. Le Héros porte un toast au groupe. Je conseille des applaudissements ou toute expression d'estime et de soutien. Puis le Héros choisit la personne suivante, et le processus continue jusqu'à ce que tous se soient présentés.

Pour le Guide :

Laissez environ quinze minutes par personne. Si le groupe est grand, vous pouvez désirer faire cet exercice en plus petits groupes. Cela conclut l'étape du Héros.

A la fin des présentations, vous pouvez encourager une petite fête ou une danse. Cependant, à la toute fin de la session, rassemblez tout le monde dans un cercle pour le rituel de clôture. (La journée du Héros peut être abrégée en réduisant le nombre d'images héroïques à quatre ou cinq. Puis, au lieu de créer une affiche avec toutes les qualités, à la fin de chaque image les participants peuvent fermer leurs yeux, prendre conscience des qualités, puis simplement exprimer ces qualités à une autre personne. Quand toutes les images ont été passées en revue, soit vous faites une Litanie abrégée, soit vous allez directement dans la fiction du Héros. Terminez la fiction du Héros en faisant prendre une posture du Héros qui peut être incorporée dans la Danse du Fou.)

Bien qu'au début de la journée du Héros les gens peuvent avoir une incroyable résistance, à la fin de ce jour ils se sentent souvent exaltés, en raison de toutes les aspirations qu'ils ont exprimées et de tout le soutien mutuel qu'ils ont ressenti. *Il est très important que les gens n'abandonnent pas le stage à ce moment, parce que c'est aussi l'élément de l'inflation qui est encouragé. Quitter l'atelier à ce moment peut être plutôt dangereux.* Le Démon équilibre ce contenu, de façon qu'il y ait un sentiment plus fort d'enracinement. Si quelqu'un devait décider de partir à ce moment, je conseille une forte mise en garde sur le danger de quitter l'atelier sans être enraciné.

Chapitre 7 – Le démon

Pour l'instant, vous vous sentez peut-être un peu gêné, un peu mal à l'aise. Vous vous êtes polarisé sur des aspects positifs, vous vous êtes mis en action pour devenir un Héros ; si vous travaillez dans un groupe, vous vous êtes soutenus les uns les autres, avec chaleur et amitié, et vous avez appris comment vous faire réciproquement confiance. Au final, l'autre face de la médaille commence à se faire sentir. Généralement, on commence à sentir qu'on ne mérite pas toutes ces bonnes dispositions. Vous pouvez vous sentir déprimé ; vous pouvez même éprouver des nausées ou des maux de tête. Mais ce n'est pas le moment d'abandonner. Le Démon de Résistance commence à se manifester.

Pour le Guide :

Les participants peuvent se plaindre ou arriver en retard à cette session : acceptez cela comme un aspect du travail. Les plaintes ou les critiques peuvent être acceptées comme des aspects du travail et vues comme des indications de la façon dont les gens résistent à leurs propres perceptions positives d'eux-mêmes.

Souvent, quand les participants développent leur propres Démons, mon Démon commence à se manifester. Donc, si vous commencez à vous sentir déprimé ou plus ou moins mal à l'aise, il est important de vous demander : "Est-il possible que pendant que j'aide ces gens à trouver leurs démons, mon propre Démon soit en train de se manifester ?" Mettre cela en lumière est un des meilleurs moyens d'en venir à bout. Une fois que c'est en pleine lumière, ce n'est plus aussi puissant. Il devient plus facile de le traiter quand vous pouvez le voir en relation avec le groupe.

Il est toujours utile d'avoir un assitant ou un coleader dans cette structure particulière, parce qu'elle est si puissante et si absorbante. Si cela devient esxcessif, l'autre personne peut prendre la main, ou bien vous pouvez à deux traiter vos propres problèmes à l'écart du groupe en vous exprimant et en en parlant entre vous.

RITUEL : MEDITATION RAM 3

Une fois de plus, la journée commence avec l'équilibrage des trois centres et le chant du Ram (voir appendice I). Après cette méditation, faire quelques exercices pour aider les gens à entrer un peu dans leur corps ; puis faites-leur faire la Danse du Fou et ajouter l'image du Héros.

DANSE DU FOU

Pour les Voyageurs :

Trouvez votre position zéro. Remémorez-vous le Héros que vous avez trouvé, le nom et les qualités de ce Héros. Pensez à ce Héros comme à celui qui sera capable d'accomplir votre Miracle. Créez avec votre corps une sculpture du Héros tendu vers l'objet de la quête, avançant en direction du Miracle. Comment sont les bras et les jambes de votre Héros ? Comment votre Héros utilise-t-il son torse, sa poitrine, pour exprimer sa tension vers l'objet de sa quête ? Sentez comment la posture de votre Héros est en relation avec le sol. Que se passe-t-il dans votre bassin et dans votre abdomen ? Que ressentez-vous dans votre ventre, dans votre poitrine et votre dos, dans vos épaules et vos bras, dans votre cou et votre tête ? Quelle est l'expression de votre visage ? Vivez cette posture comme l'image de votre Héros exprimée par votre corps. C'est le moyen d'expression de votre Moi Héroïque. Prendez une grande respiration, et revenez à la position zéro.

A présent, nous allons faire la Danse du Fou, en ajoutant cette image du Héros : Zéro – Moi – Chez soi – Le travail de la vie – Les aimés – Le Soi – Le Miracle – Le Guide intérieur – Le Héros – Zéro. Respirez.

Cette fois-ci, en faisant l'exercice, voyez si vous pouvez vous permettre de passer d'une posture à l'autre avec un mouvement aussi fluide que possible, de façon à ce que vous ne soyez pas tant arrêté dans chaque posture que glissant d'une posture dans la suivante.

Pour le Guide :

Répétez la Danse du Fou avec une musique lente, méditative. Répétez-la deux fois, une fois en enchaînant de façon fluide, la deuxième fois en prenant une respiration avec chaque posture. Quand ils ont fini, faites-les asseoir.

L'idée de la Danse du Fou est d'apprendre à adopter facilement de nouvelles perspectives, pour que votre Point de Vue en relation au monde puisse devenir plus fluide. C'est la raison d'être de tout le Voyage du Héros : la capacité d'adopter de nouveaux Points de Vue. Espérons-le, à un moment ou à un autre, vous allez quitter toutes vos positions statiques, si bien que vous pourrez briser quelques vieilles barrières et permettre l'émergence de choses nouvelles. C'est ce qui arrive quand quelqu'un passe par un changement de conscience. Toute les vieilles structures s'effondrent et une nouvelle structure émerge. Mais une nouvelle structure ne peut pas émerger si une vieille structure ne s'effondre pas.

LA DÉCOUVERTE DU DÉMON

Pour le Guide :

Invitez le groupe à s'asseoir et prenez quelques moments de partage sur ce qui s'est passé, comment chacun intègre son corps aujourd'hui, tout ce qu'il peut avoir à dire sur le travail d'hier ; prenez un temps pour traiter tout ce qui a émergé de la nuit précédente et ce qui est apparu dans la Danse du Fou de ce matin.

Pour les Voyageurs :

Avec le Démon, nous tournons le dos à la direction du Héros. Le Héros est construit à partir du haut vers le bas, et le Démon est construit depuis le bas vers le haut. Les trois centres du corps – le centre du corps, le centre du cœur, et le centre de la tête – sont les centres d'activités différentes à l'intérieur du corps.

D'abord, nous avons le centre de l'équilibre ou centre de gravité, le *chi*, situé environ deux pouces sous le nombril. Il participe à notre équilibre et à notre relation à la terre. si je suis en équilibre, je suis dans mon chi. Quand nous sommes réellement en danger, la tête s'en va et nous sommes directement rendus dans ce centre de la survie. L'expression de ce centre, de ce centre du corps, est le mouvement. Le centre du corps est le centre de l'équilibre, le centre de la survie ; il est le plus ancien centre du corps. C'est quelque chose que nous avons en commun avec les animaux et même avec les reptiles, avec tout ce qui a besoin de survivre.

Le centre du cœur a deux battements. C'est le centre rythmique du corps Nous avons là le rythme de la respiration, qui est comme la mélodie, et nous avons aussi la pulsation du cœur, qui est le tempo. Il rythme notre vécu. Voilà l'origine de la musique : le rythme du cœur et le phrasé de la respiration. Quand vous ajoutez la mélodie de la voix, vous avez l'expression de l'émotion. Le centre du cœur est le centre de la relation, le centre de l'expression émotionnelle. On pourrait dire que le centre du cœur organise les sensations et le vécu du centre du corps en vue d'une expression émotionnelle. Le son, et lui seul, est l'expression des émotions, le langage du centre du cœur.

Puis nous avons le centre de la tête, dans lequel nous organisons la matière et créons des significations sur ce qui advient dans le monde. Nous sommes les faiseurs de sens du monde. Nous sommes ceux qui créent le sens de l'univers. Nous le créons dans nos esprits, dans notre centre de la tête. C'est le centre de l'abstraction. Vous pouvez verbaliser et vous pouvez aussi avoir le sens de la relation et de la proportion. Voilà l'action du centre de la tête. Le langage de ce centre est le symbole, le mot ou le dessin.

Ces trois centres travaillant de concert caractérisent un être humain bien organisé. Les mots et les symboles sont l'expression du centre de la tête. Le son est l'expression du centre du cœur. Et la gestuelle ou le mouvement sont l'expression du centre du corps. Ainsi, quand le mot que je dis, le son ou le ton que je produis pour le dire, et la gestuelle ou le mouvment que je fais pour l'exprimer disent tous la même

chose, je suis organisé. Dans l'atelier, nous tentons continuellement de mettre ces trois sens en harmonie, de façon qu'ils expriment tous la même chose au même moment. Quand cela arrive, vous avez commencé à organiser votre être, vous avez commencé à être entier.

Pour construire le Héros, nous avons commencé avec les images dans notre tête, nous sommes descendus dans nos sensations, et finalement dans nos corps, en intégrant les trois aspects lors du Banquet des Héros. Maintenant, nous allons traiter le Démon. Nous traitons le Démon dans la direction opposée. Nous partons du corps, nous nous déplaçons dans les sensations, dans le cœur, et ensuite seulement nous créons un fantasme avec nos têtes ; nous intégrons les trois dans la Danse du Démon.

« Satan » signifie « adversaire » ou « obstacle ». Le Démon est celui qui se tient sur le chemin du Héros, qui empêche le Héros d'accomplir sa quête. Ainsi, le personnage du Démon dépend entièrement de la nature du but. Le Démon n'est pas seulement contrôle. Il est la partie qui est totalement inappropriée à la situation. Par exemple, si j'assiste à un dîner mondain et si je veux impressionner mon hôte, le Démon est celui qui me pousse à enlever tous mes vêtements et à pisser dans la soupière : ce qui est complètement inapproprié et absolument opposé à mon but, impressionner mon hôte. D'un autre côté, si faisant l'amour à ma femme et sur le point d'avoir un orgasme, je me stoppe moi-même, alors c'est le Démon qui contrôle. Le Démon n'a pas toujours la même forme. Je ne peux pas dire que le Démon est seulement contrôle, ou seulement l'enfant qui veut s'exprimer complètement ici et maintenant. C'est plutôt une combinaison des deux. C'est ce qui vous empêche d'obtenir la pleine réalisation de vous-même.

LA CUIRASSE CORPORELLE

Le premier pas pour trouver le Démon est de découvrir avec quel type de cuirasse musculaire nous nous déplaçons. Nous devons distinguer deux aspects de cette cuirasse et découvrir quel est l'aspect du Démon. Un aspect est spontanéité, l'autre est contrôle. Nous devons découvrir ces aspects et, à partir de ces matériaux, créer un Démon.

Nous allons donc développer aussi bien le Contrôleur que l'Enfant Spontané. Les exercices qui suivent nous aideront à découvrir la cuirasse musculaire à l'intérieur du corps

Démon, exercice 1. Vivre la rétroflexion : comment la cuirasse corporelle se développe

Imaginez que vous êtes un petit enfant, et qu'en face de vous se tient un parent. Je vais vous donner deux consignes. La première consigne est de faire quelque chose

qui sorte spontanément de vous. Cette consigne est de toucher votre parent. Puis je vais vous donner une seconde consigne, qui sera celle que donnera le parent à ce moment-là. Cette consigne sera : Stop, ne touche pas ! Et j'aimerais que vous tentiez, avec votre corps, d'obéir aux deux consignes complètement.

Imaginez maintenant un parent ici en face de vous. Laissez vos bras et tout votre corps aller vers votre parent. Allez-y directement depuis votre centre. Stop ! Sentez ce qui se passe dans votre corps. Respirez et allez-y encore. Stop ! Respirez. Allez-y à nouveau, avec vos doigts, votre visage, vos épaules. Stop ! Allez-y ! Stop ! Allez-y ! Stop ! Maintenant, allez-y et arrêtez-vous en même temps. Vivez dans votre corps à quoi ça ressemble, d'aller de l'avant et de s'arrêter en même temps. Sentez ce qui se passe dans vos épaules, vos bras, vos mâchoires, l'expression de votre visage, votre ventre, votre poitrine. Faites-le. La plupart d'entre nous retiennent le désir d'aller de l'avant dans les épaules, mais vous pouvez aussi le sentir ailleurs.

Ce drame se joue généralement après un certain temps, peut-être à l'âge d'environ cinq ans. La question est : qui vous a arrêté ? *C'est vous qui vous êtes arrêté vous-même.* C'est le premier pas de la croissance : réaliser que c'est moi qui me suis arrêté moi-même. Ma mère m'a peut-être frappé ou a repoussé mes bras [brushed away my arms – erreur d'impression corrigée par Paul lui-même]. Cela m'a arrêté les premières fois. Mais par la suite, j'ai commencé à m'arrêter moi-même. En devenant responsable du fait que c'est moi qui m'arrête moi-même et m'empêche d'aller de l'avant, je commence à être capable de transformer ce schéma [pattern]. Jusque là, je peux sans arrêt critiquer ma mère ou n'importe qui d'autre. Et tant que je critique quelqu'un d'autre, je n'ai pas à m'en occuper ; je peux rester figé. Ce n'est pas ma mère qui est à critiquer. Personne n'est à critiquer. C'est ainsi que ça s'est passé : je me suis arrêté moi-même dans mon élan.

Se retenir est un processus très naturel qui est appelé rétroflexion dans la théorie de la gestalt. C'est un processus de survie très simple, qui nous permet de retenir quelque chose qui veut sortir. Sans cela, nous ne serions pas capables de retenir notre désir d'uriner ou de déféquer le temps d'arriver aux toilettes. Les animaux peuvent faire ça ; ils peuvent retenir leurs besoins le temps de quitter le nid, de façon à ne pas souiller le nid et attirer par l'odeur les prédateurs. Le processus de rétroflexion est à la base un processus qui sauve la vie de l'animal, un mécanisme de défense. Nous aussi, nous avons une capacité de rétroflexion.

La rétroflexion est un problème quand elle est devenue une habitude, par exemple quand le désir d'aller de l'avant est continuellement retenu. Au début, la retenue est une décision consciente mise en acte dans le corps. Imaginez-vous marchant la plus grande partie de la journée en haussant vos épaules jusqu'à vos oreilles : c'est pénible ! Quoi qu'il en soit, le corps est une merveilleuse machine pour trouver son équilibre ; il tente en permanence de faire ce que le cerveau lui demande de faire. Si je veux hausser les épaules consciemment, ça va me demander beaucoup

d'attention. Alors, le corps va prendre en charge ce travail. Autour de chaque muscle, nous avons une enveloppe de tissu appelée fascia, qui est un peu comme une feuille de plastique : il adhère à lui-même. Si je hausse mes épaules tout le temps, le fascia autour du muscle commence à adhérer à lui-même. A présent, le fascia tient les muscles haussés, de sorte qu'ils ne peuvent plus se reposer et que mes épaules ne peuvent plus être en relation correcte avec la gravité. Je ne peux plus consciemment les tenir haussées. Seulement, maintenant, les trois blocs corporels ne seront plus alignés, si bien que je devrai jeter ma tête en avant et mon bassin en arrière de façon à équilibrer le déséquilibre dans mon torse. Voilà où j'en suis, ma tête et mon bassin jetés en avant dans le monde, et mon cœur et mes épaules retenus, à l'abri du danger – et je suis vraiment bien ! J'ai composé mon personnage ! Voilà ma cuirasse caractérielle. Ma cuirasse caratérielle est dans ma structure corporelle.

Et quand je dis que je suis bien, qu'est-ce que je sens ? Je ne sens rien, parce que le corps a trouvé une autre façon de traiter tous ces problèmes. J'ai coupé ma tête. Je ne sens rien dans mon cou qui penche. C'est comme une zone floue. Des scientifiques ont planté des électrodes dans des cerveaux d'animaux, dans le centre de la douleur comme dans le centre du plaisir. Quand ils augmentent la quantité d'énergie passant dans ces électrodes, l'animal devient de plus en plus agité, puis l'agitation cesse et l'animal entre dans une transe hypnotique. Quelque chose de semblable arrive à l'être humain. Pour gérer la douleur de toutes ces énergies contradictoires qu'on vit dans son corps, le cerveau occulte ces sensations. Voilà pourquoi on a souvent des difficultés à identifier ses émotions ; on ne sait pas ce qui se passe derrière. Je crois que c'est ce qu'on entend par inconscient ou subconscient : sentiments et sensations sont passés dans le système de survie automatique et ne font plus partie de la conscience. De façon à ramener le corps à la conscience, nous devons intensifier certains de ces sentiments et de ces élans souterrains.

Si je me déplace avec les épaules levées, le menton poussé vers l'avant, et mon bassin vers l'avant, il y a beaucoup de douleur dans mon corps. Si je coupe ma tête pour ne pas sentir cette douleur, je vais sans doute parler beaucoup, faire beaucoup de bruit, parce que je dois gérer cette douleur d'une façon ou d'une autre. La seule façon de m'en sortir est de passer par une verbalisation excessive.

Chaque fois qu'on retient quelque chose qui veut sortir, on commence à rigidifier le corps, à contracter la structure musculaire. Les muscles sont pour le mouvement. Les os sont pour l'équilibre. Les muscles, nous les utilisons pour déplacer nos os d'une position d'équilibre à une autre. Pourtant, quand mes fascias retiennent mes muscles dans une fixité rigide, artificielle, ces muscles tentent désespérément d'être des os. Parfois, les muscles d'une personne sont si durs qu'on ne peut même pas sentir les os. Quand les muscles sont lâchés et organisés, on peut pénétrer directement sentir un os n'importe où dans le corps. Partout où vous ne pouvez pas entrer et toucher un os, il y a de l'énergie bloquée.

Et toute énergie qui désire se dépenser et est retenue trop longtemps dans l'organisme devient toxique. Quand le désir d'aller de l'avant, par la rétroflesion, est retenu trop longtemps, il devient autocritique et autodestructif.

Le Point de Vue n'est pas seulement un état mental. C'est le point duquel je vois le monde, une relation physique au monde décrite par le centre mental de la synthèse. Si je traverse le monde avec la tête baissée, regardant de derrière mes sourcils, j'ai l'air et je me sens apeuré. Je vois le monde comme un endroit menaçant. Il y a une loi, en physique, qui dit que la nature a horreur du vide. Si je traverse le monde avec ce point de vue, je crée un vide, parce que cette attitude n'est pas adéquate partout où je vais. Pourtant, très bientôt quelqu'un arrive pour combler ce vide. J'appelle une personne avec le point de vue opposé au mien pour remplir mon propre vide. Une personne intrépide cherche un terroriste. Un masochiste cherche un sadique. Puis je l'épouse, et j'ai une excuse. Je peux dire que c'est de la faute de ma femme, ou de la faute de mon mari, de la faute des Noirs, de la faute des Juifs, de la faute des Blancs – de la faute de quelqu'un d'autre, et pas de la mienne ! Je suis juste un pauvre être innocent. Quand j'attire quelqu'un pour qu'il fasse de moi sa victime, c'est une sécurité pour moi de critiquer cette personne. Je n'ai plus à faire quoi que ce soit avec moi-même.

[Par deux : A assis sur les talons, tête en avant, regarde « par dessous ».
B à genoux, tête en arrière, regarde de haut.
Puis échanges : vécus différents ! Points de vue différents.] Notes personnelles

Du moment que le corps fait tous ces travaux d'équilibrage, il va devenir rigide. Le corps est une manifestation de l'être entier. Comme dans le précédent exercice, le premier « stop » est venu de l'extérieur du corps : du parent. Par conséquent, la personne s'identifie à la victime de ce « stop ». Nous nous identifions plus facilement à celui qui reçoit la souffrance de la migraine qu'aux muscles contractés et aux vaisseaux sanguins qui la provoquent. Nous nous identifions plus facilement à la victime souffrante qu'au donneur de souffrance, et pourtant nous sommes les deux. Pour regagner notre puissance, nous devons réaliser que nous sommes les créateurs de notre propre souffrance. C'est ce que nous disons dans le langage de la gestalt : « je me donne à moi-même une migraine », ou « je me frappe moi-même ». Pour regagner ce pouvoir, nous devons posséder le pouvoir de la rétroflexion – le pouvoir du « stop » plutôt que l'incapacité d'aller de l'avant. Voilà le processus que nous allont parcourir maintenant, pas à pas : en déplaçant notre identification de la victime au bourreau, au Contrôleur.

Nous commencerons par regarder dans le corps pour découvrir quelle espèce de cuirasse, quelles espèces de contrôles sont là. Après une journée entière passée à nous occuper du Héros, nos résistances doivent s'être accrues.

Nous disposerons nos corps en toute sécurité par rapport à la gravité, c'est-à-dire à plat sur le sol. Chaque partie de notre structure osseuse qui ne touche pas le sol est retenu vers le haut par des muscles, à l'exception de l'arche du cou, de la petite

arche des lombaires et de l'arrière des genoux et des chevilles. Ces parties-là ne doivent pas toucher le sol. Tout autre os qui ne touche pas le sol est retenu par une rétroflexion à l'intérieur du corps. En découvrant ce modèle de rétroflexion, nous pouvons aussi découvrir notre façon de voir le monde.

En fait, nous allons caricaturer nos façons de voir le monde. Ça aura l'air bizarre, un peu comme une maison de fous. Une des façons de réattacher le corps à la tête, ou de réveiller la conscience des tensions à l'intérieur du corps, est d'exagérer ce que nous faisons dans le corps. Nous pouvons ainsi sentir comment c'est, de faire ce que nous faisons. Voilà pourquoi en Gestalt, l'une des principales consignes est : Intensifiez. Il s'agit de trouver comment on fait ce qu'on fait. Quand on l'a trouvé, on n'est pas satisfait de ce qu'on fait, on peut commencer à le changer. On ne peut pas changer ce qu'on est en train de faire à moins de savoir comment on le fait. C'est la raison pour laquelle la question en Gestalt est toujours Comment ? et jamais Pourquoi ? *Pourquoi* vous faites ceci ou cela peut être une excuse pour continuer à le faire. Savoir *comment* on le fait offre la possibilité de changer.

Démon exercice 2 : Méditation sur la Cuirasse Corporelle

Pour le Guide :

Je préfère diviser le groupe en couples pour la méditation sur la cuirasse corporelle. Un des objectifs de ces exercices est de développer la confiance. Pour cette raison, je conseille aux partenaires de couples déjà constitués de ne pas travailler l'un avec l'autre, et de s'autoriser à entrer en contact avec quelqu'un d'autre. Mais je n'insiste pas sur ce point.

Pendant qu'une personne médite sur sa posture corporelle, l'autre lui fait des retours. Beaucoup de gens ne sont pas au contact de ce qui se passe dans leur corps ; par conséquent, un feedback extérieur peut être vraiment aidant. Le problème de le faire en couples, c'est que les gens ont tendance à entrer dans des discussions sur ce que ça signifie d'avoir la jambe tounée vers l'extérieur ou telle épaule levée, etc., ce qui rend le déroulement ennuyeux et trop long. Comme ces discussions accessoires sont des moyens d'éviter de prêter attention à la méditation corporelle elle-même, j'essaie de les décourager. Le retour peut être surtout physique. Par exemple, si le partenaire qui assiste note que la tête est penchée comme ci ou comme ça, au lieu de dire : Ta tête est penchée à gauche, il peut juste toucher et doucement pencher la tête encore un peu plus dans cette direction. Ainsi, la personne peut sentir l'inclinaison, au lieu d'en parler.

Si le temps est limité, vous voudrez peut-être guider la méditation pour tout le monde en même temps. Dans ce cas, vous devrez être attentif à donner vos instructions avec assez de clarté pour que chacun sente les déformations de l'intérieur.

Il est très facile de s'assoupir pendant ce travail. Cela aussi est une forme de résistance. Je vous conseille d'avoir une ressource, comme toucher les pieds par exemple, si vous remarquez que quelqu'un s'endort, ronfle, ou ne suit visiblement pas la consigne.

Souvenez-vous : seulement ce qui, dans la psyché de la personne, est prêt et désireux d'acquiescer deviendra conscient. Vous verrez peut-être des tensions corporelles dont il ou elle ne veut pas. Quelqu'un peut même dire : « On me dit sans arrêt que je suis rigide, et pourtant quand j'étais allongé sur le sol, je n'ai rien trouvé de mal avec mon corps ; mon corps était absolument parfait. » De toute évidence, cette personne résiste au processus plus qu'il n'est besoin.

Je n'essaierais pas de forcer quiconque à prendre conscience ou à intensifier plus qu'il ou elle est prêt et disposé à le faire. Faites attention aux choses que vous voyez, mais souvenez-vous que ceux qui ne sont pas prêts à vous entendre ne vous entendront pas ; c'est aussi simple que ça. Vous ne pouvez pousser quiconque au-delà de ce que ses défenses lui permettent.

Aux Voyageurs :

Pour commencer la méditation sur la cuirasse corporelle, nous allons prendre quelque temps pour sentir les résistances provoquées par le travail sur le Héros. Commencez par prendre la posture que vous avez développée pour le Héros dans la Danse du Fou. Tenez cette posture. Sentez le Héros tendu vers son but, vers le Miracle ; représentez-vous l'objet de la quête en face de vous, jusqu'à sentir vraiment les émotions de cet élan, de cette détermination, qui mènent le Héros. Gardez la posture aussi longtemps que possible. Continuez à garder la posture, et en la tenant, pensez à toutes les raisons pour lesquelles vous ne devriez pas, ou ne pouvez pas, ou ne voulez pas atteindre ce but : vous êtes trop gros, vous êtes trop vieux, vous êtes une femme, vous êtes un homme… Pensez à tous les obstacles qui vous viennent, qui vous empêchent d'atteindre ce but. Continuez à penser à eux, tout le temps que vous gardez cette posture… Après quelque temps, sentez les tensions qui se développent dans votre corps. Faites-en l'expérience. Qu'est-ce qui se passe dans vos épaules, par exemple ? Dans votre visage ? Dans votre dos ? Dans vos jambes ? Tremblez-vous quelque part ? Gardez la posture aussi longtemps que vous pouvez, et quand vous ne pouvez pas la tenir plus longtemps, laissez-la partir, secouez votre corps, et couchez-vous sur le sol.

Au Voyageur individuel :

Je vous donne une consigne spéciale en raison de la complexité de cet exercice particulier. Après avoir fait la posture du Héro et pensé à toutes les raisons pour

lesquelles vous ne pouvez pas réaliser votre but, couchez-vous sur le sol. Voyez si votre corps est droit ; c'est-à-dire, vos bras et vos jambes sont-ils parallèles à votre colonne vertébrale ? Est-ce que vos paumes sont contre le sol et vos pieds dressés droits, ou tombant à équidistance du centre ? Si ce n'est pas le cas, intensifiez ces déformations.

Après avoir exploré la relation à la ligne centrale du corps, faites attention à tous les os du corps. Commencez par la tête, le cou, les épaules, les bras et les mains, le dos, le bassin, les jambes et les pieds. Sentez où vous touchez le sol et où ce n'est pas le cas. Dans un corps complètement détendu, il y aura un espace derrière l'arche du cou, à la taille (environ l'épaisseur d'un doigt), sous les genoux et sous les chevilles. Tous les autres os du corps devraient toucher le sol : c'est-à-dire, vos mains, vos poignets, votre dos. Vos fesses et vos omoplates devraient être en équilibre symétrique sur le sol. Sentez tout cela, et partout où vous avez de l'espace entre vous et le sol, ou partout où vous sentez un déséquilibre entre un côté et l'autre, intensifiez le symptôme. Si vous trouvez que vos bras sont si tournés que vous ne pouvez pas poser vos paumes sur le sol, retournez-les pour sentir ce qui se passe avec vos paumes contre le sol. Sentez s'il y a un espace entre vos mains et vos poignets, et le sol. Si c'est le cas, augmentez-le, puis ramenez vos épaules à leur position d'origine. Augmentez toutes les déformations dans votre corps. Ça vous semblera très étrange, parce que c'est une exagération de tous les blocs de muscles dans votre corps. En faisant cela, vous pouvez sentir toute l'étendue de votre cuirasse corporelle, qui a été provoquée en particulier par l'attention portée au Héros.

Une autre façon de faire ça est de placer votre corps dans la position parfaite : c'est-à-dire, la colonne vertébrale est droite, les bras et les jambes sont sous les épaules et les hanches, parallèles à la colonne. Les pieds peuvent être verticaux ou répartis de part et d'autre, tant qu'ils le sont de façon égale. Ça semblera sans doute très étrange. Gardez la position un moment, puis détendez-vous complètement et sentez où va votre corps. Intensifiez ces déformations : dans vos épaules, dans vos bras et vos mains, dans vos jambes. C'est le schéma de votre corps. Allez maintenant à la section « Structures douces », ci-dessous.

Au groupe :

Je vais vous guider dans une méditation qui avance pas à pas à travers toutes les principales zones du corps. Chaque fois que vous trouvez que votre corps ne touche pas le sol, intensifiez-le. Si le cou fait une arche, augmentez cette arche. Progressivement, vous allez prendre une posture qui est une intensification de toutes les zones du corps que vous découvrez bloquées. En exagérant votre cuirasse corporelle, vous avez une chance d'en assumer la responsabilité. Votre organisme laissera venir à la conscience seulement les tensions que vous êtres prêt à traiter. Vous

ne deviendrez peut-être pas conscients de tout ce qui se passe dans votre corps, mais votre corps vous permettra de sentir tout ce qui demande à s'ouvrir à la conscience.

Pour le Guide :

A présent, vous allez conduire le groupe dans la méditation sur la cuirasse corporelle. Commencez par les faire se détendre un peu, en roulant doucement leurs têtes en arrière et en avant, en secouant leurs mains et leurs jambes, puis finalement en s'allongeant sur le sol avec les bras sur le côté, les jambes droites et les paumes vers le sol.

Prêtez votre attention aux cinq lignes cardinales du corps : la colonne vertébrale, les deux bras, et les deux jambes, qui devraient être tous parallèles. S'ils ne sont pas parallèles, il peut y avoir une rotation dans les épaules ou les hanches, ou il peut y avoir une tension dans le cou ou le creux du dos.

Vous allez maintenant passer par une exploration pas à pas depuis la tête jusqu'aux pieds, explorant la façon dont le corps repose sur le sol en relation avec la gravité. Les seuls endroits où le corps de devrait pas toucher le sol sont l'arche du cou, un peu dans le creux du dos (si ça touche le sol, c'est correct, mais une arche est possible dans le creux du dos), derrière les genoux et derrière les chevilles. Pour le reste, chaque os doit toucher le sol. Sinon, c'est qu'il y a une tension. Passez par une exploration pas à pas pour examiner le corps, pour voir si chaque os touche le sol, en leur faisant exagérer chaque déformation qu'ils sentent. Par exemple, si les poignets et les paumes ne touchent pas le sol, faites intensifier cela par la personne en lui faisant former des serres, pour que la personne puisse réellement sentir ce qu'il ou elle fait inconsciemment pour réaliser cela.

En énumérant ces parties du corps dans le groupe, faites-le pas à pas dans la succession que je vais donner. Rendez l'intensification cumulative. Par exemple, s'ils trouvent la déformation dans les bras, faites-la augmenter, de même que pour ce qu'ils pourront trouver dans leurs épaules, leur cou ou leur tête. Après chaque intensification, laissez-les souffler et se détendre. Le rôle de l'intensification-détente est en partie de relâcher de la tension. Même s'ils travaillent à découvrir leur Démon, ils relâchent en même temps certaines des tensions dans leur corps. Des émotions peuvent émerger. Certains peuvent se mettre en colère, ou fondre en larmes. Autorisez cette manifestation, mais ne la laissez pas distraire les gens du processus. Comme la plupart des tensions dans le corps sont un effort pour retenir des sentiments indésirables, les émotions se lâchent souvent quand la tension diminue.

Tête : rotation

Pour commencer, concentrez-vous sur votre tête. Faites attention à la façon

dont votre tête repose sur la terre. S'il n'y a pas de rotation, l'arrière de la tête sera en équilibre confortable avec le sol. Si elle est tournée d'un côté, le nez, au lieu de pointer droit vers le plafond, pointera vers la droite ou la gauche. La rotation est basée sur la capacité de secouer notre tête pour dire non. Si elle est tournée dans l'une ou l'autre direction, faites intensifier par la personne la direction de la rotation.

Tête : angle

Si vous tirez une ligne du haut de la tête en passant par le nez jusqu'au menton, cette ligne devrait se poursuivre vers le bas en passant par la ligne médiane du corps. Le menton fait-il un angle d'un côté ? Si le menton fait un angle d'un côté, faites-le intensifier par la personne et ajoutez-y la rotation.

Cou

La plupart des gens retiennent de la tension dans leur cou. Quand on est couché sur le sol sans un coussin sous la tête, les plans du visage, soit le front, les joues et le menton, devraient être parallèles au sol. Si le menton est plus haut que le front, il y a manifestement de la tension dans le cou. Si positionner la tête pour que les plans du visage soient parallèles au sol est source de tension dans le cou, la personne a une trop grande arche dans le cou. Intensifiez cette arche du cou si c'est bien le cas, et ajoutez cela à l'angle et à la rotation de la tête. En intensifiant la déformation dans le cou et la tête, vous avez une bonne occasion de voir si la personne serre les mâchoires, les lèvres ou la langue. Si c'est le cas, faites intensifier tout cela en même temps par la personne, puis faites-la se détendre.

Epaules

Il y a plusieurs choses à voir dans les épaules. Avant tout, les omoplates doivent toucher le sol de la même façon. Elles doivent être équidistantes des oreilles. Les gens peuvent généralement sentir s'ils lèvent ou non les épaules vers les oreilles. Ils peuvent aussi les pousser en avant au-delà de la poitrine, ou les pousser en arrière si bien que leur poitrine ressort. Une épaule peut être haute et l'autre basse. Faites attention à toutes ces possibilités, et faites intensifier les déformations des épaules, en ajoutant les tensions de la tête et du cou, puis faites relâcher.

Bras

Les bras doivent reposer sur les côtés parallèlement à la colonne vertébrale, avec les paumes vers le sol. S'ils sont tournés vers l'extérieur en sorte que les paumes ne touchent pas le sol, demandez à la personne de tourner les paumes vers le sol pour sentir l'espace entre les paumes, les poignets et le sol. Les coudes devraient être

tournés et s'écarter symétriquement de la ligne centrale de façon à pointer plus ou moins vers le sol. Les bras ne devraient pas être cassés aux coudes, mais devraient au contraire former une ligne droite depuis les épaules à l'extrémité des doigts. Toute déformation doit être intensifiée.

Poitrine

Demandez aux participants de faire attention à leurs côtes quand ils respirent. Les côtes sont comme des doigts attachés à la colonne vertébrale. Ils sont réunis ensemble et s'attachent de nouveau devant, sauf pour les côtes flottantes en bas de la cage thoracique. Quand nous respirons, les doigts s'ouvrent avec l'inspiration pour laisser entrer plus d'air, et ils se ferment quand l'air est expulsé. C'est un mouvement très subtiL. Les côtes devraient bouger dans les quatre directions, c'est-à-dire vers l'arrière, vers l'avant et sur les deux côtés. Regardez bien si les côtes bougent quand la personne respire. Demandez à la personne de faire des respirations profondes pour découvrir s'il est possible d'obtenir une sensation pleinement satisfaisante dans une respiration maximum, comme dans un baillement ; ou bien si, en respirant pleinement, il y a de la tension dans la poitrine. Remarquez aussi si le bas de la poitrine se déplace vers le bas, vers le sol. Nombreux sont ceux qui bloquent de l'air dans le bas de la poitine, créant ce qu'on appelle une poitrine tonneau. Il est important de le remarquer. Il pourrait y avoir aussi de la respiration venant dans le ventre, parce que le diaphragme pousse vers le bas. Il n'est pas facile d'intensifier les déformations senties dans la cage thoracique, mais demandez que chacun fasse ce qu'il peut et ajoutez à toutes les autres tensions trouvées jusque là.

Colonne vertébrale

La colonne vertébrale est difficile à sentir parce que nous avons à nous la représenter de l'intérieur. Faites attention si la ligne de la colonne vertébrale (du haut de la tête au coccyx) est droite, ou s'il y a un angle vers un côté. Faites aussi attention à la torsion de la colonne. Est-elle tordue dans une direction donnée ? Si oui, les fesses et les épaules ne seront pas équilibrés symétriquement sur le sol ; une fesse ou une épaule semblera plus lourde que l'autre. La plus légère se soulève du sol ; par conséquent, elle porte la tension. Le creux du dos doit toucher le sol, mais vous verrez peut-être un grand espace à cet endroit. Une personne qui place une main à plat sur le sol et la glisse sous le creux du dos doit pouvoir sentir le sol et l'os en même temps. S'il reste un espace entre la main et la vertèbre, l'arche est excessive dans le creux du dos. Cela, ainsi que toute autre déformation, doit être intensifié.

Bassin

L'exploration du bassin a été abordée en partie avec la rotation de la colonne. Quoi qu'il en soit, demandez aux participants de faire attention à leurs fesses : si l'une semble plus haute en direction de l'oreille que l'autre, intensifiez cela.

Jambes

Une façon d'explorer les jambes est de demander aux participants de plier leurs genoux de façon que leurs pieds soient à plat sur le sol. De cette façon, ils peuvent découvrir s'ils ont tendance à serrer leurs genoux ensemble immédiatement après avoir soulevé leurs jambes. Ceux qui le font ont de la tension dans les muscles internes des cuisses. Faites-leur intensifier cette tension en pressant leurs genoux l'un contre l'autre.

Faites attention si les pieds reposent bien sur le sol. Est-ce qu'ils se dirigent droit devant ? Les orteils doivent reposer légèrement sur le sol, sans s'accrocher ni s'en écarter. A vrai dire, l'arche éloigne légèrement le centre du pied du sol. Remarquez que, dans ce cas, elle semble s'enfoncer dans le sol ou s'en écarter avcc une arche exagérée. Avec les genoux toujours pliés, faites intensifier les déformations qui ont été découvertes. Puis demandez-leur d'étendre leurs jambes, en gardant ces tensions et en les ajoutant à celles du reste du corps.

Parties douces

Maintenant que chacun a eu l'occasion d'expérimenter la relation de l'ensemble des os avec la gravité et la ligne médiane, l'étape suivante consiste à explorer les parties douces du corps. Ces tensions-là complètent ce que j'appelle le « corps rafistolé ». C'est la façon dont nous avons tenté de nous réparer lors du processus de croissance. En fait, nous nous sommes réparés de cette façon parce que c'est ainsi que nous avons été capables de nous débrouiller dans des situations auxquelles autrement nous n'aurions pas survécu. Cependant, ces situations appartiennent au passé. La « rafistolage » est maintenant obsolète, et nous avons à découvrir de quoi nous sommes prêts à nous débarrasser.

D'ordinaire, nous commençons par nous réparer en tentant de manipuler notre propre respiration. C'est l'une des premières manipulations que les bébés apprennent pour exercer un contrôle sur eux-mêmes et aussi pour influer sur leurs parents. Quand l'enfant tout à coup vire au bleu, les parents se précipitent. Cette manipulation influence les zones périphériques du corps. Le diaphragme influe sur l'estomac, la gorge et la langue. Il peut aller jusqu'à influer sur les parties génitales et le rectum. Ces parties plus douces, plus vulnérables du corps sont marquées par nos tentatives primitives de nous contrôler. Souvent, la retenue dans la structure osseuse est en relation avec le contrôle exercé dans ces zones douces. Les déformations de la structure osseuse sont plus évidentes et si faciles à découvrir. Cependant, avec

l'intensification de la structure osseuse, vous serez capable de sentir plus directement ce que vous contrôlez dans les zones douces, c'est-à-dire dans les parties génitales, le rectum, l'abdomen, l'estomac, la gorge, les yeux, le visage, la langue.

Réalisez tout votre corps rafistolé, des orteils à la racine des cheveux ; commencez par les pieds, les jambes, le bassin, le creux du dos, l'angle et la rotation de la colonne, la cage thoracique, les épaules, les bras, les mains, le cou, l'angle et la rotation de la tête, les mâchoires, les lèvres et la langue. Tenez la posture fermement. En faisant ainsi, faites attention aux zones plus douces, plus vulnérables. Que sentez-vous dans les parties génitales ? Est-ce que vous les contractez ? Si oui, augmentez-le. La même chose dans le rectum. Si vous vous sentez aspirer par le rectum, augmentez-le. Contractez-vous l'abdomen ? l'estomac ? la gorge ? la langue ? des parties du visage ? les yeux ? les sourcils ? le cuir chevelu ? Si l'une ou l'autre de ces parties douces a été comprimée ou contractée, augmentez-le – tenez – sentez – puis prenez une grande respiration et avec un son fort, laissez tout partir. Répétez ce relâchement avec le son plusieurs fois. Puis allongez-vous par terre et détendez votre corps autant que possible.

Si vous sentez des émotions, restez avec elles quelques instants. Puis méditez sur le sens de cette posture. Que fait la partie supérieure du corps ? Que fait la partie inférieure du corps ? Que semble exprimer le corps tout entier ? Prenez quelque temps pour explorer cela. Puis, quand vous vous sentez prêt, roulez sur votre côté gauche avant de vous relever. *(Les partenaires peuvent masser ou rouler doucement la personne couchée sur le sol pour réduire les tensions résiduelles.)*

Le Démon, exercice 3 : Dessin du Champ de Bataille

Pour les Voyageurs :

Prenez un morceau de papier. En vous souvenant de votre corps rafistolé, dessinez un schéma qui indique, très simplement, ce que vos jambes font, ce que vos bras font, si vos mains ou vos orteils sont en griffes, ce que votre cage thoracique semble faire, comment votre tête est placée sur votre cou – en d'autres mots, dessinez un schéma de la structure d'ensemble de votre corps. Autant que possible, utilisez des lignes droites. C'est seulement pour vous ; ce ne sera pas accroché au Louvre. C'est un simple dessin pour vous rendre compte de ce que vous avez fait avec votre structure de base.

Ensuite, souvenez-vous où vous avez trouvé les plus grandes tensions quand vous êtiez allongé. Choisissez une couleur, disons le vert, et coloriez sur ce schéma les parties de votre corps où vous avez trouvé les plus grandes tensions. Si vous sentez une douleur chronique, ou si vous sentez une douleur en intensifiant le corps rafistolé, prenez une autre couleur et marquez ces zones. Vous pouvez par exemple sentir de la

tension le long du côté droit, entre les yeux et à l'arrière du cou. Et vous trouverez peut-être que vous avez une souffrance dans le centre de la poitrine ou dans les lombes. La souffrance et la tension peuvent être ou non dans les mêmes endroits.

Puis, si tout simplement vous n'avez pas pu sentir quoi que ce soit quand j'ai décrit les parties du corps, ou si vous sentiez tout au plus une petite démangeaison, prenez une troisième couleur, disons le bleu, et marquez cez zones « engourdies ». Il y a parfois des zones du corps où nous n'avons pas du tout de sensation. Je ne veux pas parler des zones qui sont à l'aise, mais de celles où vous ne sentez rien du tout. Souvent, on a tendance à s'anesthésier dans la région du bassin.

Il est important de vous rendre compte où vous avez la tension maximum, la sensation maximum, que nous appelons douleur, et l'absence de sensations, que nous appelons anesthésie. Représentez votre corps de cette façon et donnez comme titre au dessin : Le Champ de Bataille. C'est le terrain où la bataille fait rage entre la partie de vous qui veut s'exprimer et la partie de vous qui se retient, le champ de bataille entre la partie héroïque qui veut sortir et atteindre son but, et le Démon Saboteur qui retient et qui obstrue le chemin.

Le Démon, exercice 4 : le Point de Vue

[= champ de bataille en mouvement] Note personnelle
Pour le Guide :

Permettre aux gens de sentir de quel point ils voient n'est pas absolument essentiel, mais c'est éclairant pour ceux qui découvrent comment leur posture corporelle influe sur la façon dont ils perçoivent le monde. J'inclus cet exercice même dans les week-ends courts, parce que je pense que ça en vaut la peine. Si vous le faites, il est important de donner l'information suivante avant de commencer : l'exercice peut devenir si bruyant qu'il sera impossible de se faire entendre pendant le déroulement.

Pour les Voyageurs :

Maintenant que vous avez eu l'occasion d'expérimenter comment votre squelette est en relation avec la gravité quand vous êtes allongé, nous allons découvrir comment ce corps rafistolé se tient debout, comment il bouge à travers l'espace, et comment vous vous sentez quand vous interagissez avec d'autres à partir de la position insolite de ce corps rafistolé. Cela vous aidera à découvrir comment votre posture corporelle influence votre point de vue. Le Point de Vue intellectuel est une réplication de la façon dont les yeux perçoivent le monde.

Après avoir caricaturé votre corps rafistolé en l'intensifiant, vous allez maintenant expérimenter la façon dont vos yeux voient le monde, influencés par la

cuirasse corporelle.

(*Si vous êtes dans un groupe :* le monde en cet instant, c'est les autres gens dans la pièce. Vous vous sentez peut-être trop réservé pour leur demander de l'aide ; vous pouvez vous sentir exclu par eux et avoir envie de partir ; vous pouvez vouloir les frapper ou les agripper. Autorisez-vous simplement à sentir votre corps rafistolé en relation avec les autres.)

En contactant votre sentiment dominant, tâchez de trouver un mot ou une expression qui l'exprime, comme « Va-t'en », « Approche », « Aide-moi » ou « Tu me dégoûtes ». Cette expression sera un bilan existentiel du Point de Vue que vous portez sur le monde quotidien. Vous pouvez ne pas toujours le sentir, mais il va forcément colorer la façon dont vous regardez et rencontrez les gens et les situations. C'est le reflet de votre posture corporelle. En changeant cette posture, vous changerez aussi votre Point de Vue.

Levez-vous à présent et regardez par terre le dessin de votre Champ de Bataille. Doucement, sans contraindre votre corps, consacrez quelques moments à trouver la posture en étant debout. Elle sera peut-être légèrement différente de ce qu'elle était au sol, parce que votre relation à la gravité est différente. Vos pieds sur le sol peuvent être différents. Sentez ce que vous avez à faire pour tenir debout dans cette posture. Puis graduellement, prenez une grande respiration et revenez à la position zéro de la Danse du Fou. En comptant de 0 à 7, graduellement, doucement, allez de votre position zéro à la posture de votre Champ de Bataille. Allez lentement de zéro à l'apogée. L'apogée est la posture de votre Champ de Bataille au point de plus grande intensité de ce côté de la douleur. Comptez 0-1-2-3-4-5-6-7, apogée, tenez, puis retour au zéro : 7-6-5-4-3-2-1-0, et secouez votre corps. Cela, c'est la méditation pour aller de la relaxation complète dans la position zéro, à l'apogée, et retour.

L'étape suivante dans la méditation est d'aller de nouveau de zéro à l'apogée, puis à l'apogée de découvrir le rythme de votre respiration. Est-ce que l'accent est mis sur l'expire ou sur l'inspire ? Pour le savoir, faites des sons avec votre respiration, comme vous pouvez. Respirez dans la position Apogée et laissez sortir les sons. Continuez avec ces sons quelques instants, de manière à prendre conscience du rythme de votre respiration, puis à nouveau revenez de sept à zéro et défaites le corps rafistolé. Donc, 0-1-2-3-4-5-6-7, tenez. Faites attention à votre respiration. Son. Intensifiez le son. Eprouvez ce que vous ressentez dans le son. Puis défaites, 7-6-5-4-3-2-1-0, et secouez-vous.

Cette fois-ci, nous allons nous faire un peu plaisir ! Ceci est notre réparation, ceci est notre trauma, ceci est notre drame – pourquoi ne pas en profiter ! Nous irons de zéro à l'apogée, comme précédemment ; nous ajouterons le son, et nous commencerons à éprouver les sensations créées par cette réparation. Après un instant, essayez de bouger. Vous pouvez ouvrir un petit peu vos yeux pour éviter de heurter quelque chose ou quelqu'un. Découvrez quelle sorte de mouvement vous pouvez

faire, même quand vous tenez vos jambes et vos pieds dans ces positions étranges. *(Les Voyageurs individuels peuvent faire l'exercice suivant devant un miroir.)*

Dans un groupe :

Peu à peu, je vais dire : Ouvrez vos yeux et déplacez-vous dans la pièce. » Faites-le, mais sans vous regarder mutuellement. Enfin, je vous donnerai la consigne d'entrer en relation avec autrui. A ce moment, restez avec le son, restez avec le mouvement, mais gardez les yeux ouverts et regardez-vous mutuellement. Eprouvez les sentiments qui apparaissent. Après un petit instant, cherchez les mots qui expriment ces sentiments. Ces mots, quand ils viendront, seront en réalité l'incarnation de votre point de vue.

Souvent, quand ils commencent à se regarder mutuellement, les gens éclatent de rire. Si cela se produit, intensifiez ce rire, intensifiez ce sourire, augmentez-le, faites-en une grimace, et faites-en une partie de votre rafistolage. Cetaines personnes ne peuvent jamais s'arrêter de sourire : c'est la façon dont leur cuirasse corporelle trouve à s'exprimer dans la bouche.

Commencez à la position zéro. Détendez-vous, et allez de zéro à l'apogée en sept étapes : 1-2-3-4-5-6-7, apogée, tenez ; commencez à ajouter la respiration et le son, restez avec ce son et cette respiration. Voyez quelles sortes de mouvements vous pouvez faire. Commencez à vous déplacer dans la pièce. Ouvrez vos yeux, mais ne vous regardez pas les uns les autres. Déplacez-vous dans la pièce. En bougeant, éprouvez ce que vous sentez.

Ne vous regardez pas encore les uns les autres. Restez en vous-même et sentez-le de l'intérieur. Laissez sortir le son, n'arrêtez pas de faire du son. Maintenant, commencez à vous regardez les uns les autres. Soyez conscient de vos émotions quand vous vous regardez dans les yeux les uns les autres. Laissez sortir les mots. Laissez le son de votre voix et l'impulsion de votre mouvement se transformer en mots. Echangez ces mots les uns avec les autres. N'entrez pas dans des dialogues ou des conversations, échangez seulement avec vos expressions et continuez à bouger dans la pièce. (Faites-le pendant environ cinq minutes.) Stop – 7-6-5-4-3-2-1-0 – et secouez votre corps.

Pour le Guide :

Prenez un peu de temps pour discuter des phrases ou des expressions que les gens ont trouvées, et aidez-les à découvrir la relation avec leur Point de Vue quotidien. La discussion du Point de Vue peut aider les gens à élucider ce que cela signifie dans leurs corps et ce qu'ils peuvent en faire dans leurs vies.

Pour les Voyageurs :

Si vous vous êtes entendu dire « non », par exemple, vous pouvez vous demander si dans votre vie vous vous voyez nier les autres ou nier vos relations avec les autres. Si vous avez dit « Aidez-moi », vous sentez-vous souvent en manque dans votre relation aux autres ? Pendant un instant, trouvez la relation entre votre posture corporelle et votre manière d'être dans le monde et avec d'autres. Arriver au point de vue peut être dérangeant si vous découvrez que ce que vous pensiez exprimer et ce que vous exprimez réellement sont en contradiction. Quelqu'un, par exemple, peut croire qu'elle dit « Aime-moi », alors qu'elle est en réalité en train de dire « Aide-moi », ou même « Reste à l'écart ».

Quand ce Point de Vue devient conscient, vous pouvez commencer à le changer. Pour qui ne s'en rend pas compte, la vie peut sembler une tragédie permanente. Mais si, en abordant une nouvelle situation, vous sentez votre corps endosser spontanément l'armure corporelle que vous venez de découvrir, alors vous pouvez arrêter ça et faire quelque chose avec ça. Vous pouvez changer la façon dont vous entrez dans une situation. Vous pouvez faire un pas pour changer votre Point de Vue.

Pour le Guide :

Cette discussion peut apporter de la matière au groupe. Il est important, si vous le pouvez, de leur laisser quelque temps pour s'en occuper en petits sous-groupes. Mais veillez à ce que la totalité du temps ne soit pas consacrée à traiter les questions individuelles, ou que vous l'animateur vous ne cessiez de travailler avec une personne pendant que l'autre attend. Le but, au final, est de créer le Démon. Si quelqu'un entre dans un processus émotionnel, autorisez-le sans faire de la personne le clou du spectacle. Parfois, ceux qui ont fait beaucoup de Cri Primal ou de Bioénergie sentent que, quand ils découvrent de l'émotionnel, ils veulent y consacrer le reste de leur temps. Il est important de laisser du temps pour cela, mais il est aussi important d'aller de l'avant.

Le processus est une séquence. Si possible, il est préférable de faire la séquence complète depuis la cuirassse corporelle (que vous venez de faire) jusqu'à la création du Démon. Si vous terminez la journée avant que l'énergie rétrofléchie soit relâchée, les participants vont probablement passer une nuit blanche ou avoir une nuit pénible et se réveiller avec encore plus de résistances. Aller de la cuirasse corporelle jusqu'au Démon leur permettra non seulement de sentir comment leur énergie est encombrée, mais aussi de décharger l'énergie pendant la journée. Je sais que quelques thérapeutes préfèrent que les membres d'un groupe retiennent leurs tensions pendant la nuit ;

mais en raison de la dynamique de ce processus particulier, il est préférable de le terminer avant d'aller dormir.

INVERSER LA RÉTROFLECTION

Aux Voyageurs :

Dans l'exercice toucher - stop, la pulsion derrière le toucher était faite de chaleur et de tendresse. Mais cette pulsion était stoppée par le processus de la rétroflexion. Toute énergie emmagasinée dans le corps devient toxique, et le processus d'autovictimisation commence. Nos contrôles internes reproduisent la façon dont nous avons appris à nous contrôler, formés par nos parents, nos maîtres et nos autres supérieurs. Si on se moquait de nous, nous aurons tendance à nous moquer de nous-mêmes. Si nous étions critiqués, nous aurons tendance à nous critiquer nous-mêmes. Si on nous répondait avec du silence, nous aurons tendance à nous replier sur nous-mêmes. A mesure que ce cercle vicieux de contrôle continue, le comportement s'intensifie, devenant toxique, presque meurtrier. Nous devenons victimes de notre propre contrôle.

Nous disons « J'ai mal à la tête », et jamais « Je suis en train de m'écraser dans ma tête », qui est plus pertinent, même si ça sonne bizarrement. Peut-être que je m'empêche de penser à quelque chose que je ne veux pas m'autoriser à exprimer, mais l'important est que je me fais ça à moi-même. Cela est difficile pour moi à identifier, parce qu'à l'origine la pulsion de toucher partait de l'intérieur et que le stop venait de quelqu'un d'extérieur. Ensuite je me suis mis à me stopper moi-même. Pourtant, dans le processus de me stopper moi-même, je continuais à projeter ce pouvoir à l'extérieur : « Maman m'a stoppé ». C'était nécessaire ; il était nécessaire pour ma survie que je me stoppe moi-même. La douleur (réelle ou imaginaire) d'être tout le temps stoppé par ma mère était pour moi trop lourde à porter. Quoi qu'il en soit, je suis identifié non avec la source du contrôle, mais avec sa victime, celui qui souffre : « pauvre de moi ». Ainsi, je joue au jeu le plus populaire qui soit, le jeu du « pauvre de moi » – « Pauvre de moi, personne ne me comprend ; mon mari m'ignore, ma femme m'embête, le patron ne m'apprécie pas, pauvre de moi ! » Alors, ce « pauvre de moi » conduit à un autre « pauvre de moi » qui voudrait dire : « Oh oui, pauvre de toi, ta vie est si dure » – et procurerait, non de la compassion, mais du mépris. Voilà pourquoi les gens ne veulent pas arrêter le jeu. Je peux me sentir supérieur en disant « pauvre de toi » et en te donnant un peu de mépris. Plus tard nous renverserons les rôles et tu pourras me donner un peu de mépris. Nous pouvons appeler cela amitié ou compassion ou de tout autre nom prestigieux, qui n'a rien à voir avec ce qui est en train de se passer.

Plus je me désidentifie de ce contrôleur, plus je le projette à l'extérieur, plus j'ai

besoin de quelqu'un d'autre pour jouer le monstre, de façon à pouvoir me sentir la pauvre, faible et dolente victime de ma vie.

La rétroflexion consiste à retenir quelque chose qui demande à sortir. Pour changer ce mécanisme, nous devons faire ce qui s'appelle en gestalt l'inversion de la rétroflexion. Au lieu de me faire ça à moi-même, je le fais à un coussin. Au lieu d'étouffer mon besoin de parler avec force en ma faveur, j'étouffe le coussin. Cette même force que j'emploie à me restreindre à l'intérieur, je l'applique maintenant au coussin, inversant ainsi le flux de l'énergie. Quoi que vous vous fassiez à vous-même, vous aimeriez le faire à un autre, mais c'est trop dangereux. L'autre personne peut cesser de vous aimer ou se défendre violemment. (De toute façon, je ne conseille pas d'inverser la rétroflexion sur des gens, mais seulement sur des coussins.)

Pour développer le personnage du Démon, nous devons déplacer l'identification de la victime au Contrôleur. Au lieu d'être dans le résultat du mal de tête, nous devenons la source, le donneur-de-mal-de-tête. Au lieu d'être dans le résultat de notre corps tordu, nous devenons le tordeur-de-corps. En inversant la rétroflexion sur une grande échelle, nous trouvons la matière pour la création du Démon.

Si nous étions des comédiens et avions un rôle à jouer, nous aurions à construire le personnage du Contrôleur. Les meilleurs comédiens trouvent le personnage à l'intérieur d'eux-mêmes. La série d'exercices qui suit est conçue pour nous aider à découvrir le rôle.

(Les voyageurs individuels peuvent suivre la prochaine séquence en remplaçant le partenaire par un coussin, mais vous pouvez aussi passer au Démon, variante de l'exercice 7 : Inverser la Rétroflexion : version courte.)

Maintenant, qu'est-ce que ce Contrôleur contrôle ? Quelque chose qui demande à sortir. Nous appellerons ce quelque chose l'Enfant Spontané. Le Contrôleur contrôle notre spontanéité. Donc, pour bâtir le personnage du Contrôleur, nous devons aussi bâtir le personnage de l'Enfant Spontané.

C'est le moment à la fois le plus simple et le plus complexe de l'atelier. C'est la partie que les gens ont le plus de mal à comprendre. Cela en partie parce que le Démon veut rester dans l'inconscient ; s'il devient conscient, il ne sera plus un Démon. Il pourrait agir pour vous, et non plus contre vous. Voilà pourquoi nous devons le décomposer avec précaution, pas à pas. Soyez sûr de comprendre chaque étape avant de passer à la suivante.

[En marron : ajout de Paul, distribué lors du training.]

Pour le Guide :

Avant de développer les scénarios Contrôleur / Enfant Spontané.

Laissez aux participants le temps de sentir les émotions liées au Champ de Bataille ainsi que de réagir contre le Contrôle. Cela peut aider à soulager la pression

dans la posture, surtout après l'expérience du Point de Vue, et préparer le participant au scénario du Contrôleur et de l'Enfant Spontané.

Cet exercice doit être fait s'il y a suffisamment d'assistants ayant une connaissance du travail en bioénergie, en thérapie primale, en gestalt ou en toute autre technique de libération thérapeutique.

Pour les Voyageurs :

Allongez-vous sur un tapis ou un matelas et prenez la position du Champ de Bataille. Intensifiez la position. Trouvez la respiration et le son, autant de son que vous pouvez. Explorez tout cela et laissez venir les émotions. Après quelque temps, entrez en réaction ou protestez contre le contrôle, vous pouvez vous souvenir des gens dans votre vie qui ont tenté de vous contrôler, criez contre eux si ça vous aide. Mais l'objectif est de crier contre le contrôle. Commencez à frapper avec les mains et/ou les pieds sur le matelas, comme vous sentez que vous pouvez réagir contre ce contrôle. Si vous avez besoin de pleurer ou de sangloter, laissez venir.

Pour les partenaires :

Le partenaire assiste et procure à la personne qui travaille toute sécurité sur son matelas. Notez les réactions à la fois physiques et verbales, elles pourront servir dans l'exercice sur le Contrôleur et l'Enfant Spontané.

Pour le Guide :

La personne qui travaille peut revenir souvent à la position de la victime. Autorisez cette manifestation, mais ne vous enlisez pas. C'est la position la plus familière et la moins efficace pour la décharge. Mais il est vrai aussi que des larmes peuvent avoir besoin de sortir. Donc n'interdisez pas la manifestation, mais encouragez le retour à l'expression de la rébellion contre l'oppression.

Cet exercice dure de 45 minutes à une heure pour chaque participant. L'ajout de cet exercice rend nécessaire de compléter le Démon le matin suivant.

Le Démon, exercice 5 : Construire les scénarios.

Prenez une feuille de papier et tracez une ligne pour la diviser en deux moitiés. Sur un côté, vous construirez le personnage du Contrôleur, et sur l'autre, le personnage de l'Enfant Spontané. A présent, divisez chaque colonne en deux parties. Dans le Contrôleur, intitulez ces deux parties « Actions » et « Scénario ». Dans l'Enfant Spontané, intitules les deux parties « Réactions au contrôle » et « Pulsions

Spontanées ». Vous travaillerez sur une partie à la fois, en commençant par la partie intitulée « Actions » dans le Contrôleur. Tracez deux flèches tournées l'une vers l'autre, l'une partant du Contrôleur pointant vers l'Enfant Spontané, et l'autre depuis l'Enfant Spontané pointant vers le Contrôleur. Sous la flèche de l'Enfant, écrivez « Toucher » et sous la flèche du Contrôleur, écrivez « Stop », pour garder à l'esprit le lien avec l'exercice précédent.

Pour le Guide :

Assurez-vous que les participants comprennent chaque étape de l'exercice. Ce qui veut dire que vous devez le comprendre vous-même.

1. Contrôleur : Actions.

Pour les Voyageurs :

Trouvez un espace dans la pièce, un coussin, et, si vous êtes en groupe, un partenaire. Commencez l'exercice en reprenant votre « corps rafistolé », tenez bien la position, et fixez votre attention sur une partie, la partie de la tête et du cou. Sentez ce qui s'y passe. N'en parlez pas. Sentez-le.

En commençant à réaliser ce que vous êtes en train de vous faire à vous-même, attrapez un coussin et faites la même chose au coussin. Faites au coussin, physiquement, ce que vous vous faites à vous-même. Ajoutez du son de façon à sentir la puissance émotionnelle de ce que vous faites. Imaginez que le coussin est votre tête. Avec vos mains et vos bras, faites ressentir au coussin ce que ressent votre tête. Faites des sons en agisssant ainsi. Intensifiez les sons et laissez-les devenir des mots. Parlez à votre tête avec la force émotionnelle que vous avez découverte. Votre partenaire écrira les actions que vous verbalisez, comme : « Je t'écrase, je t'étouffe, je t'étrangle ». Prenez les principales zones de tension dans votre corps et travaillez chacune à fond (tête, poitrine, bassin, jambes). Trouvez un mot qui définisse ce que vous vous faites à vous-même dans chaque zone. Ça peut être le même mot. Nous nous faisons souvent la même chose à nous-mêmes en différents endroits. Cherchez les mots qui ont une connotation émotionnelle, comme étrangler, étouffer, tordre, écraser, maltraiter, aveugler. Trouvez de tels mots pour exprimer chacune des principales zones de tensions dans votre corps. Ils vous donneront une description des actions physiques du Contrôleur. Simplifiez pour obtenir cinq mots descriptifs.

Notes personnelles :

[Pour beaucoup de gens, difficile de s'identifier au contrôleur. On s'identifie plus facilement à la victime. L'assimilation au contrôleur est la plus importante !

Il ne s'agit pas de **frapper** les coussins ! Si nécessaire : ramener ensuite au travail.]

Au Groupe :

Après avoir travaillé les zones de tension, levez-vous et essayez de mettre le corps de votre partenaire dans la position de votre « corps rafistolé ». Ce ne sera pas facile. Vous devrez utiliser vos mains, vos bras, vos jambes, n'importe quoi pour maintenair votre partenaire dans cette position. Vous êtes devenu, provisoirement, votre Contrôleur, et votre partenaire est devenu vous. Trouvez une phrase bilan qui exprime globalement ce que vous faites pour garder le corps de votre partenaire dans ce « corps rafistolé ». Est-ce que vous le tenez ? Est-ce que vous l'écrasez ? Est-ce que vous le tordez ? Trouvez une phrase bilan qui résume l'ensemble de ce que vous faites et exprimez-la.

Trouvez les actions physiques du Contrôleur et les mots qui les expriment. Faites-en la liste dans la partie « Actions » dans la colonne du Contrôleur.

2. L'Enfant Spontané : les Réactions.

L'étape suivante est la construction du personnage de l'Enfant Spontané. Les actions du Contrôleur (étouffer, immobiliser, écraser) rétrofléchissent de l'énergie qui demande à sortir. L'Enfant a deux types d'actions. L'une est l'action d'origine, spontanée, généralement tournée vers le plaisir (toucher, chanter, jouer, danser, faire l'amour). L'autre type d'action de cette partie spontanée de nous-mêmes, l'Enfant, est la réaction au contrôle.

Comment réagissez-vous au contrôle qui s'exerce sur vous ? Voici les réactions de l'Enfant Spontané. Il y a quatre ou cinq réactions possibles au contrôle. Est-ce que vous abandonnez ? Est-ce que vous ripostez ? Est-ce que vous ricanez ? Est-ce que vous plaisantez ? Comment réagissez-vous à la façon dont vous vous contrôlez vous-même ?

Au Groupe :

Vous venez à l'instant, dans le rôle du Contrôleur, de faire à votre partenaire ce que vous faites sur vous-même. Maintenant, demandez à votre partenaire de vous le faire à vous, et réagissez. Vous pouvez le faire à plusieurs reprises, pour pouvoir trouver exactement quelles sont vos réactions. Ecrivez-les dans la partie « Réactions au Contrôle ».

3. L'Enfant Spontané : les Actions Spontanées.

Au Groupe :

A nouveau, votre partenaire vous contrôle, en vous immobilisant pour un long moment. Quand il vous lâche, explorez ce que vous êtes soudain libre de faire : courir, chanter, danser, rire, faire des grimaces.

Après avoir joué physiquement avec ces possibilités, revenez aux actions physiques du Contrôleur et demandez-vous : « Qu'est-ce que je pourrais faire si je ne m'étouffais pas moi-même ? » ou bien : « Qu'est-ce qui serait possible si je ne retenais pas mes parties génitales ? » Imaginez toutes les délicieuses possibilités que vous seriez libre d'explorer si vous ne vous contrôliez pas vous-même. Découvrez ce que l'Enfant Spontané pourrait faire s'il avait le droit d'être complètement libre. Ecrivez ces mots dans les « Pulsions Spontanées » de l'Enfant Spontané.

4. Le Contrôleur : le Scénario

Sur votre feuille, une partie est restée vide : celle qui s'appelle « Le Scénario » du Contrôleur. C"est ce que dit le Contrôleur à l'Enfant Spontané pour stopper sa spontanéité.

Asseyez-vous à présent avec votre partenaire. Regardez vos pulsions spontanées et la façon dont vous les contrôlez, et demandez-vous ce que vous vous dites dans votre tête pour vous empêcher d'accomplir ces actions spontanées. Par exemple, si vous voulez exprimer votre colère à quelqu'un mais que vous étouffez cela, qu'est-ce que vous dites dans votre tête pour étouffer cette pulsion ? Dites-vous, par exemple : « Oh, il ne m'écoutera pas, de toute façon » ? Dites-vous : « Tu n'es pas assez important pour lui dire ça » ? Ou bien : « Ce n'est pas bien » ? Ou bien : « Attention, ne fais pas de vagues » ? Généralement, ces « il faut » et « il ne faut pas » viennent de notre enfance, mais ils vivent en nous jusqu'à ce jour et nous les disons à nous-mêmes. Le scénarion du Contrôleur a à voir avec la façon dont nous retenons notre expression, dont nous freinons notre sexualité, dont nous nous contorsionnons pour ne pas atteindre ce que nous voulons. Que vous dites-vous pour vous empêcher de faire ces choses ? Rédigez un scénario d'environ dix à quinze phrases bilans. Comme les deux personnages vont entrer en relation, formulez les phrases du Contrôleur à l'Enfant Spontané à la deuxième personne : par exemple, « Il ne faut pas faire ça, tu n'as pas le droit ».

Le Démon, exercice 6 : Le Contrôleur et l'Enfant Spontané : mise en acte

Pour le Voyageur Individuel :

Les exercices qui suivent sont destinés à une interrelation de groupe. Je vous conseille de parcourir cette matière pour information et de sauter directement à

« Inverser la Rétroflexion : version courte ».

Pour le Guide :

Pendant la dernière étape, les participants ont développé les scénarios pour le Contrôleur et pour l'Enfant Spontané. Les exercices qui suivent leur donnent l'occasion d'expérimenter les deux rôles. Dans l'exercice, une personne joue l'Enfant Spontané de l'autre, pendant que la personne qui travaille joue son propre Contrôleur, qui contrôle verbalement et physiquement celui qui joue son Enfant Spontané.

Notes personnelles :

[Essayer de donner un exemple, si possible. –> Donner la liberté.]

Les gens aiment leur Enfant Spontané. Ils n'aiment pas seulement l'interpréter, mais aussi en voir d'autre l'interpréter. Ils auront tendance à vouloir jouer leur propre Enfant Spontané, et à laiser leur partenaire jouer le monstre qui les contrôle, ce qui est la façon dont ils le vivent. Mais ce n'est pas le sujet de cet exercice. Souvent, je dois le répéter trois ou quatre fois : « Souvenez-vous, vous jouez à présent votre propre Contrôleur, pendant que l'autre personne interprète Vous comme Enfant Spontané. » Quelquefois, je leur suggère de dire à leurs partenaires le nom qu'ils portaient étant enfants. Jouer le Contrôleur leur donne la possibilité de découvrir quelle sorte d'énergie ils ont à dépenser pour se contrôler eux-mêmes.

Dans leurs scénarios, ils ont découvert les actions physiques du Contrôleur. Le Contrôleur est-il un étouffeur, un étrangleur, un écraseur, un tordeur, un maltraiteur ? Quelles actions physiques négatives commet le Contrôleur sur le corps pour supprimer la spontanéité ? Maintenant, le Contrôleur va jouer, dans la mesure du possible en toute sécurité, ces mêmes actions sur la personne qui joue le rôle de l'Enfant Spontané. Cela signifie qu'un esprit de confiance doit s'être installé entre les gens, et que vous devez avoir confiance dans la capacité des gens à prendre soin d'eux. Rappelez-leur la règle de non violence et la convention du stop : « Stop » veut dire : « Enlève tes mains, écarte-toi ».

L'exercice est très drôle et plein de vie. Cependant, il est aussi très physique, donc assurez-vous que les accessoires sont de toute sécurité. Un cercle de coussins ou de matelas peut délimiter l'aire de jeu, pour que les participants ne heurtent pas les murs ou ne brisent pas les fenêtres. Ils doivent enlever tous les objets qui peuvent égratigner, comme les anneaux ou les montres, et leurs souliers (ainsi que leurs chaussettes si le sol est glissant).

Si le groupe dépasse douze personnes, divisez-le en deux parties. L'un des groupes s'assoit à l'extérieur et protège l'espace en soutenant des matelas ou des coussins, pendant que les autres font leur jeu au centre. Après tout, vous ne pouvez pas réellement contrôler l'Enfant Spontané. Il est réellement spontané et fait tout ce qu'il veut. Tous les Enfants Spontanés sont plus ou moins les mêmes, donc en jouant

celui d'un autre, les participants jouent plus ou moins le leur. Le Contrôleur, alors, a la lourde tâche de tenter de contenir cette énergie spontanée.

Mettez en place l'exercice en disposant les couples assis ensemble pour quelque temps. La personne qui va travailler décrit son Enfant Spontané. Elle enseigne aussi à son partenaire comment l'Enfant réagit au contrôle. C'est cette réaction au contrôle qui rend chaque Enfant différent de l'autre. Est-ce que l'Enfant fait le mort ? riposte ? bouscule ? crie ? se fige ? Que fait donc l'Enfant quand il est contrôlé ? Les gens l'ont découvert dans leurs scénarios, et maintenant la personne qui joue l'Enfant Spontané est en train de le mettre en acte.

Donnez-leur un signal (une cloche, ou quelque chose qui soit suffisamment sonore – et ils commencent. Laissez-leur trois à cinq minutes pour mettre en acte. Puis sonnez une deuxième fois et annoncez : « Laissez le Contrôleur commencer à prendre le contrôle ». Ça ne veut pas dire que le Contrôleur d'un seul coup prend un contrôle total ; l'Enfant cède un peu. Laissez-les jouer cela une minute ou deux. Puis sonnez encore une fois et dites : « Laissez le Contrôleur prendre le contrôle ». Petit à petit, le Contrôleur maîtrise complètement l'Enfant Spontané. Ça prendra quelque temps : laissez faire. Sonnez une quatrième fois. A ce moment, dites-leur d'arrêter ce qu'il font et de rester dans la posture où ils se trouvent. Demandez-leur de faire attention à cette posture et de respirer.

Pour le Groupe :

Faites attention à ce que vous ressentez, dans l'un ou l'autre rôle, ce que vous ressentez dans ce que vous venez juste de faire, ou dans ce que vous avez fait auparavant. Si vous êtes le Contrôleur, que ressentez-vous pour votre Enfant Spontané ? Si vous êtes l'Enfant, que ressentez-vous d'avoir été contrôlé ainsi ? En tant qu'Enfant, pensez aux moyens les plus efficaces que votre partenaire a utilisés pour vous contrôler. Quels procédés de contrôle vous ont semblé les plus efficaces ?

Pour le Guide :

Après qu'ils aient eu l'occasion de penser à cela, sonnez une autre fois et faites-leur donner l'un à l'autre leur feedback. Quand c'est fait, faites-leur inverser les rôles. Vérifiez toujours entre chaque session si c'était bien la bonne personne dans le bon rôle : la personne qui travaille joue le Contrôleur ; son partenaire joue l'Enfant Spontané. Ce ne sont pas juste un parent ou un enfant qui sont interprétés ; tous deux sont des adultes complets en taille et en force, mais l'un est la partie Enfant Spontané, l'autre est la partie Contrôleur de la même personne. Il est important de ne pas confondre le Contrôleur avec Maman ou Papa. L'exercice ne consiste pas à jouer un parent en relation avec un enfant, mais, pour la personne, de jouer son propre

Contrôleur, qui peut avoir les « il faut » et les « il ne faut pas » venus de tous les contrôleurs de l'enfance, pas seulement des parents.

Note perso : [Version courte : du Contrôleur au Démon. Puis dessin.]

Le Démon, exercice 7 : La Maison de Fous

Pour le Guide :

Si les participants avaient su, à la première session, qu'ils allaient faire cet exercice, ils auraient probablement quitté le groupe immédiatement ! Cet exercice consiste à mettre en acte les parts d'ombre que la plupart d'entre nous gardent bien cachées, même de nous-mêmes. L'intérêt de mettre en acte l'ombre en toute sécurité, c'est que nous n'avons pas à la mettre en acte dans nos vies, ou au moins que nous pouvons avoir sur elle un peu de contrôle conscient. Quand cette sorte d'énergie négative émerge, nous réalisons pleinement comment nous pouvons traiter certains membres de notre famille, notre conjoint, ou nos enfants.

Pour l'animateur, c'est également délicat. vous demanderez aux gens de regarder certains des aspects les plus inconfortables, les plus secrets d'eux-mêmes – et non seulement pour les regarder, mais pour prendre du plaisir à les représenter. Voilà ce qui rend la chose encore plus délicate, et en même temps, grâce à l'humour, plus réalisable. Il est de la responsabilité du guide de mettre de la permissivité dans cet exercice, ainsi que du plaisir. « C'est acceptable de sortir ces squelettes du placard parce que, après tout, ils sont à nous et ce n'est qu'un jeu. » Si le guide n'est pas à l'aise, le groupe le sentira et l'exercice deviendra oppressant. Cet exercice fait monter de l'excitation pour la représentation du Dragon. Cependant, si vous n'êtes vraiment pas à l'aise pour conduire, cela, ne le faites pas. Après l'Enfant Spontané, vous pouvez passer imédiatement au dessin du Dragon.

L'exercice est aussi très puisssant et nécessite d'être contenu, parce que chacun y met en acte son Contrôleur devenu fou. Je définis le Contrôleur comme cette part de nous qui essaie de nous enfermer, de nous contrôler, de nous retenir de nous exprimer. « Devenue folle », cette partie considère maintenant chacun dans la pièce comme ayant besoin du même type de contrôle. Par exemple, si une personne a une tendance à contrôler sa voix en réprimant son besoin d'exprimer de la colère, elle pourrait être le « réprimeur de colère » ou « l'étrangleur », c'est à dire qu'elle circule dans la pièce en étranglant tous ceux qui font un bruit, quel qu'il soit. Quelqu'un qui tend à étouffer sa sexualité interprétera tout mouvement du bassin comme sexuel et tentera d'étouffer tous ceux qui bougent leur bassin, même pour traverser simplement la pièce. C'est comme si la partie Contrôleur était tout à coup devenue psychotique.

Donnez donc à chacun dans le groupe l'occasion de déterminer sa particularité. C'est-à-dire de découvrir sa particularité de contrôle, en demandant : Quelle sorte de

tueur je suis ? Et qui est-ce que je tue ? Dans leur scénario du Contrôleur, sont-ils des étrangleurs, des étouffeurs, des tordeurs, des castrateurs, des agresseurs ? Quelle sorte de tueurs sont-ils, et qui vont-ils tuer ? Par exemple, Jack l'Eventreur tuait toujours des prostituées – des femmes qui sont sexuelles. Ainsi, il tuait sa propre part féminine sexuelle. S'il y a des étrangleurs, qu'est-ce qu'ils étranglent ? Est-ce qu'ils étranglent l'expression des gens ? Est-ce qu'ils étranglent leur intimité ? Est-ce qu'ils étranglent l'expression de la rage ? Dans l'exercice, on considère chacun dans la salle comme faisant la chose qui doit être contrôlée, puis on essaie de les contrôler tous. Donc pour aider chacun à déterminer sa particularité, demandez-lui d'identifier ce qu'il fait et à qui.

De nouveau, rappelez-leur les règles de la non-violence et du « stop ». Posez une troisième règle : de porter des coussins ou des oreillers, quelque chose sur quoi on peut exercer l'action physique du contrôle tout en regardant l'autre personne, de façon à ce qu'on ne se touche pas physiquement. On exerce son « meurtre » sur les coussins tout en se regardant. Mais l'autre personne ne va pas défaillir et tomber morte à la suite de ça. Nous pensons que nous sommes en train de nous détruire mutuellement, mais ce n'est pas forcément le cas. Les autres personnes continueront seulement de faire ce qu'elles font. Cela donne l'occasion de mettre en acte aussi complètement que possible cet aspect dément, psychotique de nous-mêmes. Si on veut éprouver le pouvoir de mettre en scène le tueur sans regarder personne, demandez-leur d'avoir un gros coussin, d'aller dans un coin et de tuer le coussin (sans le déchiqueter). De cette façon, ils ont l'occasion d'expérimenter la complète énergie physique et émotionnelle du Contrôleur.

L'objectif de toute cette série d'exercices a été de déplacer l'identification, de la victime vers le bourreau. Là où nous en sommes, c'est le bourreau devenu fou. Ils sont ainsi passés de celui qui dit : « Oh, pauvre de moi, je souffre ! » à celui qui les fait souffrir.

Pour les Voyageurs :

(Chaque fois que j'ai dit plus haut : Pour l'Animateur, je voulais dire en fait : Pour le Groupe. Les Voyageurs individuels qui n'ont pas fait l'exercice du Démon variante (7) peuvent faire cet exercice en rédigeant une description de leur Contrôleur psychotique dans leur journal. Puis écrivez une phrase bilan en tant que Contrôleur, en disant qui vous contrôlez, comment, et pourquoi. Soyez fier de votre œuvre !) – Note de Paul.

Chacun prend un coussin et commence à circuler dans la pièce. Imaginez que vous êtes un tueur, un étrangleur, un étouffeur, etc. devenu fou. Dites que vous êtes l'Etrangleur de Boston. Vous venez juste d'être cueilli dans la rue par la police et conduit dans ce service d'hôpital. vous êtes ici dans la salle de jour. Vous circulez dans

la pièce avec tous ces gens. Tenez bien votre coussin et regardez tous ces gens ici dans la pièce. Réalisez combien ils ont besoin d'être contrôlés, parce que si vous ne les contrôlez pas, ils vont détruire le monde ! Regardez tout autour et choisissez ceux qui, pour vous, ont le plus beson de contrôle. Vous arrivez au bon moment ! Comment allez-vous faire pour les contrôler ? Qu'allez-vous faire ? Soyez fier de votre capacité à contenir le monde, à en faire un lieu de vie sûr pour les gens comme vous en détruisant tous ceux qui sont hors de contrôle. soyez fier de ça ! Soyez fier de ce que vous faites pour sauver l'humanité ! Hitler, après tout, a travaillé très dur pour sauver et parfaire l'humanité, n'est-ce pas ? Quand vous vous sentez prêt, regardez la première persoonne qui doit ête contrôlée, et commencez à la contrôler. Souvenez-vous, pas de toucher, pas de violence, sauf vers le coussin, et « Stop » veut dire « Laisse-moi ».

Pour le Guide :

Veillez bien à ce que les gens ne deviennent pas violents les uns envers les autres, et intervenez aussitôt si c'est le cas. Laissez-leur environ cinq minutes. Juste après, mobilisez l'énergie aussi vite que possible vers le dessin du Démon.

Le Démon, variante de l'exercice 7 : Inverser la Rétroflexion, version courte

Pour le Guide :

A la base, il s'agit d'une version abrégée de l'exercice qui précède. Vous conduirez le groupe à travers l'inversion de la rétroflexion, l'expression sur un coussin, puis graduellement la transformation de la rétroflexion inversée en un Démon. Ils feront tous ensemble la danse des Démons. Dans cet exercice, il est très important que ceux qui sont devenus Démons n'interviennent pas auprès de ceux qui travaillent encore sur l'inversion de la rétroflexion. Ils doivent entrer en relation seulement avec ceux qui sont debout et dansent en tant que Démons. Il est aussi très important que vous soyez conscient de la facilité avec laquelle les gens reviennent à leur rôle de victime. Dès qu'ils commencent à inverser la rétroflexion vers le coussin, encouragez les à rester en contact avec ce pouvoir et à ne pas retomber dans de la commisération pour eux-mêmes. C'est ce qui arrive souvent quand ils réalisent ce qu'il se font à eux-mêmes. Quoi qu'il en soit, le but de l'exercice est de passer de la Victime au Contrôleur et peu à peu de transformer ce Contrôleur en Démon.

Pour faire cet exercice, demandez aux participants de prendre position tout autour de la pièce, chacun avec un coussin devant lui ou elle. Même dans un très grand groupe, ils peuvent faire cela tous ensemble. Debout, ils prennent la posture du Corps Rafistolé, ils le ressentent, ils deviennent conscients de qui'ils se font à eux-

mêmes, ils l'augmentent, puis quand ils se sentent prêts à l'inverser, ils descendent au sol et commencent à faire au coussin ce qu'ils se font à eux-mêmes. Ils font des sons avec leurs voix et utilisent leurs coprs pour expérimenter pleiement sur le coussin la puissance du cette inversion de l'énergie rétrofléchie. Les sons peuvent devenir émotionnels. Laissez faire. Pendant qu'ils font ça, mettez de la musique rythmée. La musique est le moyen de laisser peu à peu leur imagination transformer l'énergie rétrofléchie en un Démon. Encouragez-les à créer leur Démon spontanément sans trop réfléchir. Après quoi le dessin du Démon servira à compléter et fixer l'image.

Pour les Voyageurs :

Si quelqu'un va voir un thérapeute gestaltiste avec, disons, un mal de tête, voici ce qu'on pourrait observer : le thérapeute demande à son client de faire attention à son mal de tête. Après un certain temps, le client doit décrire le mal de tête. La personne peut dire : « Je sens une bande autour de ma tête, qui la serre et l'écrase de partout. » Le client a créé une image qui peut être mise en acte. Le thérapeute pourrait alors placer un coussin devant le client et dire : « Voici votre tête. Faites au coussin ce que vous faites à votre tête. » Le client commence à écraser le coussin. Pendant que le client écrase le coussin, des émotions souvent émergent. Il y a une décharge énergétique pendant que le client s'exprime en faisant des sons et en disant au coussin : « Je t'écrase ! Je te maltraite ! Tu dois être parfait ! » Souvent, cette inversion de la rétroflexion enlève le mal de tête. Il est important que la personne qui écrase le coussin ne l'appuie pas contre sa poitrine, parce que cela renvoie à nouveau l'énergie à l'intérieur. Elle doit utiliser son corps tout entier pour pousser l'énergie dans le coussin et loin d'elle.

Vous allez faire la même chose, mais vous allez le faire du point de vue de votre corps rafistolé tout entier, et non simplement d'un mal de tête. *(Si vous êtes seul, mettez une musique rythmée.)* Mettez-vous debout avec votre coussin devant vous. Prenez lentement la pose de votre corps rafistolé… Sentez-le… Tenez… Restez dans ce corps… Après l'avoir expérimenté quelque temps, posez-vous sur le coussin au sol et commencez à faire au coussin ce que vous vous faites à vous-même : tordre, étouffer, étrangler, asphyxier. Tout ce que vous vous faites, faites-le au coussin. Intensifiez… Encore plus… Faites des sons. Continuez avec les sons. Continuez à faire cela. Prenez votre temps… Laissez l'expression sortir aussi complètement que possible en inversant la rétroflexion vers le coussin.

Après avoi fait ça quelque temps, écoutez le rythme de la musique et laissez votre mouvement prendre le rythme de façon à inverser la rétroflexion en rythme. Petit à petit, laissez la musique vous relever du plancher. Puis, graduellement, avec votre imagination, créez un monstre. Bougez dans le rôle de ce montre. Dansez en monstre. Imaginez les yeux du monstre, ses griffes, ses dents, le mouvement de son

ventre, le mouvement de son bassin. Devenez votre monstre ! Dansez à travers la pièce ! Regardez les autres monstres et entrez en relation avec eux. Dansez la danse du Démon !

LA CRÉATION DU DÉMON

Le Démon, exercice 8 : Le dessin du Démon

Pour le Guide :

Présentez l'exercice suivant le plus vite possible et assurez-vous que vous avez pensé à tous les points. Ecrivez la liste des questions sur un tableau ou affichez-la sur le mur. Vous voulez que le groupe trouve l'énergie dans l'exercice de la Maison de Fous (ou de la Danse du Démon, voir ci-dessus) et la mette directement dans le dessin du Démon. En général, je donne un exemple pour encourager et autoriser une utilisation aussi large que possible de détails « interdits ».

Pour les Voyageurs :

Il faut que chacun ait une feuille de papier et des couleurs. Vous travaillerez en couples. L'un des partenaires dessine le monstre le plus atroce, le plus scatologique, le plus horrible qu'on puisse imaginer, et parle en tant que monstre. L'autre, assis en face de lui, lui pose des questions, l'encourage à faire encore plus horrible. C'est à faire aussi spontanément que possible. Vous créez, en le sortant de votre imagination, le genre de Démon qui pourrait confronter votre Héros. Le Démon émerge de toute la matière que vous avez élaborée jusqu'à maintenant, aussi spontanément que possible. *(Si vous travaillez individuellement, mettez de la musique forte, entraînante, pour vous encourager à être aussi spontané que possible dans le dessin de votre Démon.)*

Commencez s'il vous plaît en imaginant que les parents sont partis. Tout ce que nous avons ici, c'est une bande de gamins malicieux, spontanés. Et je vous demande de dessiner pour vous-même le plus hideux, le plus repoussant, le plus laid, le plus monstrueux Démon que vous pouvez imaginer, pendant que votre partenaire vous aide à le faire. Imaginez que vous êtes le Démon. Parlez comme le Démon, faites du bruit comme le Démon, faites comme si vous étiez le Démon, riez comme le Démon. Et votre partenaire vous encourage à le faire pendant que vous dessinez. Laissez votre dessin vous aider. Par exemple, si vous prenez une couleur et que vous en barbouillez la page, votre partenaire peut dire : « Qu'est-ce que c'est ? » La couleur est rouge, vous pouvez dire : « C'est le sang qui sort de mon museau ! » Laissez sortir spontanément tout ce qui se présente. Utilisez la spontanéité de la couleur et le mouvement de l'Enfant Spontané pour vous aider à créer un monstre. Pendant le processus de

création de ce monstre, votre parteanire vous aidera en vous posant les questions suivantes :

- A quoi tu ressembles, comme Démon ?
- Qu'est-ce que tu fais des Héros ? *** Pas seulement combattre !
- Quels sont tes pouvoirs ?
- Quel est ton nom ? A la fin.
- Où es-tu né ?
- Où habites-tu ?
- Que protèges-tu ? *** [Notes perso]

Souvenez-vous que le Démon se tient à la porte du Pays des Miracles et qu'il essaie d'empêcher le Héros d'entrer. Donc, que faites-vous avec les Héros qui veulent passer outre ? Quels sont vos pouvoirs ? Donnez-vous votre nom. Créez-vous une naissance imaginaire. Où habitez-vous ? Créez votre cadre de vie. Et, plus important que tout, que protégez-vous ? Créez un symbole, une image, une représentation de quelque chose que vous Démon protégez. Pas des abstractions, comme le bonheur ou la sexualité, mais quelque chose de concret, comme un petit œuf au centre du château avec une bague de diamants à l'intérieur. Quelque chose que le Démon affectionne. Ne vous occupez pas du sens de l'objet. Comme Démon, vous avez simplement peur que le Héros vienne vous le prendre et l'emporter. *(Voyageurs individuels, rédigez une autobiographie à la première personne de votre Démon dans votre journal, après avoir terminé le dessin.)*

Le Démon, exercice 9 : La Danse de Pouvoir du Démon

Pour le Guide :

Le but de cette partie spécifique de la structure est de donner aux participants l'occasion de mettre en acte dans leurs corps, aussi complètement que possible, le Démon qu'ils ont créé avec leur imagination. De même que le Banquet des Héros était pour eux le moyen d'exprimer leurs Héros l'un en face de l'autre, de même la Danse de Pouvoir du Démon est un moyen pour eux d'exprimer leurs Démons l'un en face de l'autre.

Dès qu'ils ont fini leurs dessins, regroupez-les avec de la musique, du rythme. Faites-leur construire une cellule énergétique sonore, faites-leur taper des pieds, taper dans leurs mains, créer du rythme ensemble. Encourage-les à exprimer en dansant leur image monstrueuse. Quand vous sentez que l'énergie est montée à son apogée, entrez au centre ou baissez le son suffisamment pour que vous puissiez leur dire que faire, et décrire la Danse de Pouvoir du Démon.

Pour le Groupe :

Bien, hier, tout un groupe de Héros est arrivé ici pour se vanter, pour frimer et pour faire croire qu'ils étaient assez forts pour vous faire mordre la poussière ! C'était laid, ridicule et stupide ! Ils étaient tous complètement fous ! Bon, je vous ai tous rassemblés ici, Démons, pour que nous puissions nous exhiber mutuellement notre pouvoir. Nous n'allons pas laisser ces Héros passer outre, n'est-ce pas ?

De manière à exhiber votre pouvoir, chaque Démon, un à la fois, va entrer dans le centre du cercle. Montrez-nous votre corps ! Exprimez par la danse votre pouvoir ! Montrez tout ce que vous faites aux Héros. En particulier, utilisez les parties de votre corps que vous avez accentuées quand vous avez dessiné votre portrait. Exprimez en dansant votre pouvoir ! Exhibez-le dans une danse ! Quand vous sentez que vous nous avez montré votre pouvoir, invitez un autre Démon à entrer dans le centre du cercle avec vous. Entrez en relation l'un avec l'autre. Rivalisez entre vous, surpassez-vous l'un l'autre pour étaler votre splendeur et votre pouvoir. Entrez en relation, mais ne vous touchez pas. Après quelque temps, le premier Démon s'en va et le second Démon continue de danser. Il exhibe son pouvoir, puis invite un autre à venir au centre ; ils entrent en relation pendant un moment, puis il s'en va. Continuez ainsi jusqu'à ce que chacun ait eu l'occasion de le faire.

Le reste du groupe est en cercle avec des instruments de musique, il les encourage, rit avec eux, crie, donne tous les encouragements qu'il peut pour aller au-delà de soi-même et célébrer cette énergie démoniaque. A la fin, nous allons danser tous ensemble dans une célébration finale de notre pouvoir.

[Les danseurs dépassent souvent leurs limites habituelles !]

[Soutien du Démon par les Démons.] Notes personnelles

Pour le Guide :

En général, je laisse du temps à la fin pour un moment de danse libre. S'il reste encore un besoin de décharge, ils peuvent tous le faire en même temps, en s'exprimant ensemble. Certains peuvent se mettre de côté et s'asseoir, mais la danse peut ensuite durer une heure parce que tant d'énergie est déchargé. Laissez cela se faire aussi longtemps que vous le sentez opportun, sans forcer quiconque à faire plus qu'il ou elle ne veut. Quand vous sentez que le groupe est prêt, rassemblez-le. Si vous avez besoin d'un retour, demandez-le, mais l'énergie n'est pas censée être verbale, à ce stade. Malgré tout, il est très important de s'immobiliser en faisant un chant final pour clore la journée du Démon. Si les participants ne sont pas désireux de le faire, demandez à chacun de joindre les mains et de crier aussi fort qu'il peut, comme alternative au chant. Mais ensuite, faites-le suivre de silence.

Les gens ont tendance à rester debout tard ce soir-là, à cause de toute l'énergie qui a été déchargée. Vous pouvez faire attention à la différence entre le corps rafistolé

dans la position Apogée et la décharge qu'ils ont vécue en dansant le Démon : voilà exactement la sorte de liberté physique qu'ils retiennent dans leur cuirasse corporelle. C'est une bonne chose de le mentionner. Vous pouvez aussi leur demander de revenir à la liste de qualités qu'ils ont écrite pour eux-mêmes en Héros ; regardez les qualités qu'ils ont soulignées comme des qualités qu'ils ne pourraient pas avoir. Neuf fois sur dix, ils trouvent qu'ils les ont toutes eues à présent comme Démons, parce que souvent, ces qualités qu'ils renient dans une partie d'eux-mêmes, ils les acceptent dans l'autre partie.

Pour le Voyageur Individuel :

Mettez de la musique forte, rythmée, et exprimez par la danse votre démon, de la même façon. Dansez jusqu'à ce que vous sentiez que vous n'avez pas seulement possédé et pris plaisir à jouer le monstre, mais jusqu'à ce que vous puissez sentir votre énergie commencer à fléchir. C'est une bonne décharge. Faites du bruit si vous pouvez. Mais quand vous sentez que vous avez fini, asseyez-vous et prenez quelque temps pour vous reconnecter à la terre. Respirez. Touchez le sol et chantez un chant calme.

Le Démon, exercice 9, variante : La Course du Démon

La Danse du Démon est une des façons les plus puissantes de donner vie à ce personnage démoniaque en toute sécurité et de façon structurée. Pourtant, il y a des variantes. Si vous arrivez au Démon quand il fait encore jour, et si vous êtes dans un lieu champêtre, vous pouvez faire ce que j'appelle « la Danse du Démon ».

Faites l'exercice en groupes de trois. Une personne va jouer son Démon, pendant que les deux autres sont comme la bonne mère et le bon père qui l'autorisent à mettre en acte son Démon aussi sauvagement qu'elle veut, sans détruire l'environnement et sans se faire du mal. Il est merveilleux de vivre la décharge physique d'énergie dans un cadre extérieur. La personne peut, bien sûr, rencontrer d'autres Démons courant çà et là et entrer en relation avec eux. A nouveau, installez un esprit d'autocontrôle pour éviter qu'ils entrent mutuellement dans une relation violente. Prévoyez des accessoires de protection et des paroles de contrôle.

La fonction des deux personnes accompagnant celle qui fait la Course du Démon est de rester permissives et protectrices, sans contrôle ni coercition. Il est très important que celui qui fait la course n'oublie pas qu'il y a là quelqu'un qui l'autorise à se libérer. Je conseille une course d'environ quinze minutes. Puis suggérez que les trois viennent s'asseoir ensemble, se tiennent les mains, et chantent plusieurs fois entre eux pour fixer l'énergie. Suggérez-leur de passer quelques moments à parler de ce qui s'est passé, puis choisissez la personne suivante pour qu'elle fasse sa course. Continuez

jusqu'à ce que tous les trois aient eu l'occasion de la faire.

Exercice 9, variante : Le Show du Démon, « Je suis comme ça »

Dans cette version, le groupe entier se comporte comme un jury. Le Démon sort du groupe et prend un siège ou reste debout au milieu. Vous-même, ou quelqu'un du groupe qui en a la capacité, joue l'hôte et questionne le Démon sur sa nature, ce qu'il fait, sa façon d'être, comment il se défend. L'hôte invite le Démon à se présenter. Tout le groupe peut poser des questions au Démon jusqu'à ce que le Démon s'exprime et donne de lui un portrait aussi complet que possible. C'est légèrement plus théâtral et vraiment drôle. Ça marche très bien dans un endroit où la Danse du Démon n'est pas possible, ou quand les gens sont plus réservés. Les questions qui surgissent et la nature de ce qui se passe dans le Show du Démon peuvent être très puissants, pour ce qui est de l'exposition d'aspects cachés de soi, non seulement pour les autres mais aussi pour soi-même.

Rituel de fin.

Pour le Guide :

Jusqu'à maintenant, tout a été une technique pour asseoir la confiance. Le Show du Démon, la Course du Démon et la Danse du Démon ne seraient pas possibles sans elle. Généralement, à ce moment, il y a eu beaucoup de décharge et le groupe est devenu très soudé. Il peut y avoir des gens pour qui c'est trop. Souvenez-vous, comme dans tout autre exercice, il est toujours possible de dire non. Il est très important pour vous l'animateur, aussi bien que pour les membres du groupe, de ne pas exclure une personne qui a dit non. Acceptez cela comme une partie de son chemin. Ainsi, la personne continue à faire partie du groupe.

Chapitre 8 – L'Instrument de pouvoir

[= début de l'intégration + apparition de la magie/du spirituel. *Note perso.*]

Vous venez d'avoir l'occasion de vivre à la fois le Héros et le Démon. A la suite de cette bipolarisation et de cette clarification, peut-être que de l'intégration est déjà en train de s'installer. Pourtant, elle n'est pas complète, et vous pouvez avoir une impression de division interne. Je me souviens d'un incident : une femme était venue me voir juste avant la confrontation et avait dit : « Je ne peux pas faire la confrontation aujourd'hui parce que je me sens trop schizophrène. » C'est précisément le bon moment pour la confrontation. C'est cette séparation des deux forces opposées que nous venons de travailler à réaliser.

Vous vivez peut-être une certaine confusion quant à votre identité en relation avec ces aspects. Quand les gens jouent le rôle du Héros, ils sont contents de se voir capables de s'identifier à leur aspiration héroïque. Cependant, quand ils entrent en contact avec le pouvoir, la force et la délicieuse sensualité du Démon, ils disent souvent : « Je préfère de beaucoup m'identifier au Démon ! » Aujourd'hui, vous craignez peut-être d'avoir abandonné votre Héros, et cette division interne semble appeler un choix : soit l'un, soit l'autre. Bien sûr, c'est ce « soit l'un, soit l'autre» que nous voulons parvenir à faire disparaître, pour pouvoir vivre le « et l'un, et l'autre», et ainsi réaliser la totalité de notre être.

Avant, je plaçais l'Instrument de Pouvoir à la fin de l'étape du Héros, parce qu'il appartient au Héros. Cependant, j'ai vu que les gens devenaient si identifiés à leur énergie démoniaque, dans une telle osmose, qu'ils se mettaient souvent à penser au Héros comme le fait le Démon : « Pauvre fou, il pense qu'il est tellement puissant ! » Par conséquent, pour retrouver l'identification au Héros et pour rétablir le contact avec le côté affirmation de soi et quête, j'ai déplacé l'Instrument de Pouvoir à cet endroit, juste avant la confrontation. Quand les gens trouvent leurs Instruments de Pouvoir et reprennent contact avec le Guide Spirituel, quelque chose d'important se passe. Ils semblent devenir plus lucides sur toute chose. Les choses trouvent leur place.

Le Guide Spirituel est la pointe du triangle. Vous avez été profondément impliqués, d'abord avec le Héros, ensuite avec le Démon. A présent, d'un seul coup, vous voilà mis dans cette troisième position objective. La profondeur du conflit entre Héros et Démon est devenue plus claire, et cela fait appel à une sorte de détachement compassionnel. Quand vous êtes au sommet d'une montagne, vous pouvez voir la relation entre le lac et la maison très différemment que lorsque vous passez entre eux sur un chemin détourné. Il semble donc qu'un esprit d'objectivité arrive quand on recontacte le Guide Spirituel. Le Guide Spirituel peut regarder dans les deux aspects de la personnalité et savoir de quelle guérison on a besoin.

Avec la découverte de l'Instrument de Pouvoir, les symboles peuvent trouver

leur place. Il vient un esprit de grande synchronicité quand les gens sortent dans la nature pour chercher leurs Instruments de Pouvoir. La marche elle-même devient magique. En créant le Héros et le Démon, vous avez construit votre monde interne imaginaire avec intensité. Le sortir dans la nature est une façon de le rendre plus grand, de l'élargir, et ainsi d'incorporer un monde plus grand. Un souffle d'air frais l'anime.

Pour le Guide :

Souvent, après la journée du Démon, les gens restent éveillés très tard la nuit pour faire la fête, parce qu'ils ont relâché une bonne partie de leurs limitations internes. Le bouchon est sorti de la bouteille et le génie ne veut pas y revenir ! Il se peut donc qu'ils soient un peu fatigués ce matin. C'est une autre raison de placer l'Instrument de Pouvoir à cette place, parce que c'est une expérience tonique. Quand je fais la structure en un week-end, l'Instrument de Pouvoir vient souvent le matin du dimanche, un moment parfait pour une célébration rituelle.

Très souvent, pendant le temps de la recherche de l'Instrument de Pouvoir et de la dédicace qui la suit, les gens passent par une voie transpersonnelle, comme si soudain ils touchaient une sorte de cœur mystique d'eux-mêmes. Il est important d'en être conscient, de le reconnaître et d'y donner foi, car certains peuvent n'avoir jamais auparavant atteint cette partie d'eux-mêmes. Puisque le voyage est un voyage vers l'être intérieur, il est important de le reconnaître, de l'accepter, et de continuer.

Méditation Ram, journée 4.

LA DANSE DU FOU

Pour les Voyageurs :

Aujourd'hui, vous allez ajouter l'image du Champ de Bataille et celle du Démon. Généralement, la Danse du Fou est faite comme un mouvement de T'ai Chi, dans lequel chaque posture a sa place et une durée à peu près égale. Seulement, quand on en vient à la configuration Héros-Démon, les choses changent. Entre le Héros et le Démon se trouve le Champ de Bataille, et le Champ de Bataille, bien sûr, est entièrement fait de toutes les tensions musculaires que vous avez trouvées dans votre cuirasse corporelle. Plutôt que de faire du Champ de Bataille une posture de la même durée, je pense à elle comme à la résistance et à l'écrasement qui paralysent le Héros. Puis, de cet écrasement, le Démon naît avec tous ses pouvoirs. Il est important de clarifier la différence entre le Démon et le Champ de Bataille. Le Champ de Bataille est fait de tous les aspects estropiants du conflit ; le Démon est la force qui estropie. Le Champ de Bataille se contracte et le Démon explose. Donc quand vous avez trouvé la relation Héros - Champ de Bataille - Démon, essayez de vivre la transition entre le Héros et le Démon comme la compression qui finalement explose en Démon. Cela contraste avec le mouvement lent qui caractérise toutes les autres postures.

Pour le Guide :

Après qu'ils aient fait la Danse du Fou deux ou trois fois par eux-mêmes, pour vous assurer que les postures sont bien claires, conduisez-les à travers l'histoire.

Pour les Voyageurs :

[Ma traduction des postures reprend les traductions de Paul lui-même lors de son dernier *Voyage du Héros* en France. *Note du traducteur.*]

Il était une fois une personne nommée Moi *(posture)*, qui descendit un grand escalier jusqu'à une pièce avec quatre portes ; il ouvrit la porte marquée « Le Foyer ». Voici ce que j'ai ressenti face aux images derrière cette porte *(posture)*. La deuxième porte s'appelait « Le Travail d'une vie ». Ayant ouvert cette porte, j'ai senti ceci devant ce que j'ai vu *(posture)*. La troisième porte était intitulée « Les Bien-aimés ». Voici ce que j'ai ressenti face à ce que j'ai vu derrière cette porte *(posture)*. Et la quatrième porte s'appelait « Le Soi », et voici ce que j'ai ressenti devant les symboles de mon Soi *(posture)*. Après avoir fermé la quatrième porte, j'ai découvert un Trône des Miracles et j'ai eu la vision de ce Miracle *(posture)*. Est arrivé alors un Guide Spirituel *(posture)*, qui m'a conduit à mon propre Soi Héroïque *(posture)*. Pourtant, quand j'ai découvert mon Héros, je pouvais sentir les tensions se développer dans mon corps. Mon corps est devenu un véritable Champ de Bataille de ma propre résistance *(posture)* qui a explosé dans ce Démon *(posture)*.

LE POUVOIR, EXERCICE 1 : TROUVER L'INSTRUMENT DE POUVOIR

Pour les Voyageurs :

Quand le Héros approche du Seuil de l'Aventure, il reçoit un Instrument de Pouvoir. Un Instrument de Pouvoir est un objet physique qui symbolise un pouvoir profondément enfoui dans le Héros, avec lequel il n'est pas en contact pour l'instant. Il manifeste un aspect encore inconnu du Soi Héroïque, une puissance que le Héros n'a pas encore rendu consciente. Il doit donc prendre l'aspect d'un objet physique, pour être porté à la conscience et devenir substantiel. Le monde du Héros est le monde qui est connu par l'esprit conscient. L'objet est un moyen de porter cette puissance encore cachée à la conscience, exactement comme un objet-souvenir donné par un être cher rend présent cet être cher chaque fois qu'on y jette un coup d'œil.

Il est probable que chacun de vous a un Instrument de Pouvoir. Ça peut être une veste, quelque chose que vous portez au cou, une bague, ou quelque chose que quelqu'un vous a donné : quelque chose qui est si important pour vous, que vous voulez être sûr de l'avoir quand vous partez en voyage. C'est juste de la matière, et comme matière ça peut même être inestimable. Mais vous, et celui ou celle qui vous l'a donné, y mettez du sacré, y mettez de la magie, et le rendez important. Voilà ce qu'est un Instrument de Pouvoir : une chose physique qui a de l'importance, qui a de la magie, pour vous.

Si le Héros est très idéaliste et utopique, l'Instrument de Pouvoir peut apporter un élément terrien. Souvent, il manifeste la partie de la psyché que la personne ne

contacte pas et qui est le plus nécessaire à l'unification du Héros et du Démon. Si le Héros est la tête et le Démon le corps, l'Instrument de Pouvoir a généralement quelque chose à voir avec le cœur : parce que le cœur est le chemin par lequel les deux se réunissent.

Dans certaines traditions, un enfant, très tôt, sort dans la forêt et trouve une pierre. Il ne montre cette pierre à personne. Il lui fait un petit contenant et la porte à son cou jusqu'à ce qu'il atteigne la puberté. La pierre devient la pierre de l'âme de l'enfant ; elle est une manifestation physique de son âme. A l'âge de la puberté, l'enfant part dans les bois et trouve un endroit où enterrer la pierre. Personne d'autre ne le voit. Ensuite, à tout moment dans le cours de sa vie, quand il a besoin d'une réaffirmation de son être, il part dans les bois, déterre la pierre d'âme et la porte au cou pendant qu'il traverse des temps difficiles. Quand la période traumatique est finie, il la rapporte dans les bois et la cache à nouveau. Voilà sa pierre d'âme spéciale, magique, une représentation de son propre noyau interne.

Mon Instrument de Pouvoir est ma harpe. Ses capacités naturelles sont aussi ses pouvoirs magiques. Par exemple, si le groupe est dissipé, je peux prendre la harpe et le rassembler avec un rythme. Je peux donc transformer l'espace. Le nom de mon Instrument de Pouvoir est Amon-Râ. La magie d'Amon-Râ est que lorsque je le porte à ma poitrine, il me permet de prendre les rayons du soleil à travers la couronne de ma tête et de les transformer en vibrations magnétiques qui sortent de mon cœur et passent à travers la harpe. Je retrouve ces vibrations avec le bout de mes doigts, en créant de la musique avec les rayons du soleil. Cette musique peut transformer l'environnement, peut unifier Héros et Démon, et peut guérir. Voilà ce que mon Guide Spirituel m'a dit. Il est vrai que la musique peut rassembler les gens en faisant vibrer leurs cœurs de concert. Mais cela, c'est *mon* pouvoir unficateur. J'utilise la harpe pour le faire, mais la magie que je mets dans la harpe est bien à moi. Un enfant pourrait prendre la harpe et taper dessus toute la journée et le groupe ne serait jamais unifié. En réalité, il ferait probablement le contraire ! Donc, ce n'est pas juste la harpe, c'est la personne qui le fait. La harpe est juste l'instrument, la manifestation d'une qualité personnelle.

Ainsi, d'un côté, l'objet est juste de la matière. Mais quand un être humain l'investit d'un pouvoir, l'objet devient magique. Si l'être humain n'investit pas ce pouvoir en lui, il reste de la matière. L'objet est une façon de projeter notre pouvoir. Bien sûr, il peut y avoir un danger à se séparer de son pouvoir en le projetant dans l'objet, en disant : « C'est lui qui fait ça », comme si je disais : « C'est ma harpe qui unifie le groupe, et non mon âme. » C'est une mauvaise interprétation. Mais la projection est pour nous une façon d'entrer en contact avec nos pouvoirs. Ils sont symbolisés ici, puis nous les possédons progressivement.

Dans l'histoire mythique, le Héros, qui vient d'une existence prosaïque d'affaires auxquelles il faut veiller, de maisons à nettoyer et de factures à payer, a besoin de quelque pouvoir magique pour dépasser ces réalités quotidiennes. Le Héros vient du pays du conscient, et le Démon de Résistance, du pays du subconscient. Le Démon n'a pas seulement sa propre nature démoniaque, mais aussi tout le subconscient à sa disposition. Il peut ne pas savoir ce que c'est ou comment l'utiliser, mais il est là. Et donc, pour se sentir capable de négocier avec le potentiel du Démon, le Héros a besoin d'un accessoire magique pour rétablir l'équilibre de la puissance.

Pour trouver votre Instrument de Pouvoir, vous allez faire une promenade dans

votre environnement. Laissez votre Guide Spirituel vous diriger. Ne décidez pas à l'avance où vous voulez aller. Tout en marchant, installez-vous dans une fiction [ongoing fantasy] avec votre Guide Spirituel, en vous imaginant que vous êtes conduit. Quelque part en chemin, un objet vous apparaîtra qui est votre Instrument de Pouvoir. Ce peut être un brin d'herbe, une branche d'arbre, une pierre ; un petit objet attirera votre attention. Votre Guide Spirituel peut même vous conduire à votre propre chambre et vous diriger vers quelque chose que vous avez déjà.

Quand vous l'avez trouvé, si vous pouvez, asseyez-vous en face de lui et amenez l'image de votre Guide Spirituel (votre carte du Tarot) derrière lui. *(Si vous travaillez en ville, faites revenir le groupe dans la pièce pour faire cette méditation.)* Prenez quelques moments pour fermer vos yeux et méditer. Imaginez que votre Guide Spirituel apparaît réellement devant vous. Même si vous ne le voyez pas comme une image visuelle, imaginez que votre Guide Spirituel se dresse là, devant vous. Prenez quelques moments pour être en sa présence. Le guide Spirituel voit les deux : le Héros et le Démon ; le Guide Spirituel sait tout. Laissez-vous être en présence de cette connaissance.

Posez à votre Guide Spirituel trois questions : 1. Quel est le nom de mon Instrument de Pouvoir ? 2. Quels sont ses pouvoirs magiques ? et 3. Quels sont ses usages pratiques ? Quand je rapporterai cela de mon voyage dans ma vie réelle, quel usage pratique pourrai-je en faire ? Ecoutez les réponses.

Puis imaginez que votre Guide Spirituel vous donne l'Instrument de Pouvoir. En même temps, baissez-vous dans le monde réel et ramassez l'objet et rapportez-le dans cette pièce.

Ne soyez pas surpris par ce que vous trouvez. Une fois, quand je faisais le Voyage du Héros, nous avions dans le groupe un karateka ceinture noire. Il avait tendance à osciller entre spiritualité mentale et gymnastique corporelle. Chaque fois que nous traitions des émotions, il était gêné. C'était un froid dimanche matin d'hiver, et j'avais donné au groupe la consigne de sortir dans la ville pour trouver leurs Instruments de Pouvoir. Une fois revenu, il a dit : « Je n'ai pas trouvé mon Instrument de Pouvoir, mais j'ai une histoire drôle à vous raconter. Je marchais à travers le parc, et au milieu du chemin j'ai vu un oiseau blanc tombé. Je savais que c'était mon Instruument de Pouvoir ! C'était parfait ! Je me suis précipité pour le ramasser, et quand je suis arrivé à lui je me suis aperçu que c'était seulement un morceau de Kleenex. J'étais très déçu. Pourtant, je me suis baissé pour le ramasser quand même, et dessous il y avait un tas de merde de chien ! De la merde de chien ! » a-t-il dit en riant. « Vous savez, mon père disait : Si tu marches dans de la merde chien, tu auras de la chance pour la journée. » Il a ri à nouveau. Quand il est retourné à sa place, je lui ai dit : « Et tu n'as pas rapporté ton Instrument de Pouvoir ? » « Comment ça, mon Instrument de Pouvoir ? », il a demandé. J'ai dit : « Regarde comment ton jugement sur ce qui a ou n'a pas de valeur t'a empêché de rapporter ce que ton Guide Spirituel a mis sur ta route comme un authentique Instrument de Pouvoir. Je veux que tu utilises cette merde de chien comme ton Instrument de Pouvoir dans le voyage. C'est probablement la chose la plus importante que tu as à confronter. Ce morceau de merde de chien que tu considérais indigne de toi n'est pas indigne de toi ! Tu n'as pas besoin de retourner chercher la merde de chien réelle, mais imagine que tu la portes dans ta main comme ton très précieux, très sacré Instrument de Pouvoir. »

Par la suite, dans la confrontation entre le Héros et le Démon, il était

complètement coincé. La seule chose à faire, a-t-il pensé, était de prendre la merde de chien et de la jeter au visage du Démon. A ce moment, le Démon a soudain vécu une illumination, et ils ont pu se regarder l'un l'autre avec compassion, ce qui résolvait le conflit entre eux.

Cette histoire est à un autre niveau. Souvent, ce que vous évitez dans le groupe revient vous provoquer dans votre vie quotidienne dès que vous partez. Eh bien, c'est exactement ce qui est arrivé à cet homme. Il louait des équipements de sport. Un homme avec qui il avait passé un contrat pour lui louer une grande quantité d'équipements pour un événement sportif spécial, cet homme tout à coup a perdu son emploi ; il avait été licencié. Eh bien, d'ordinaire, M. Ceinture Noire s'en serait pris à son équipe ; il aurait passé sa colère sur les gens de son entourage avec des petites piques déplaisantes, mais n'aurait jamais contacté pleinement sa colère authentique ou la peur derrière elle. Cette fois, il s'est souvenu du travail qu'il avait évité complètement dans le groupe – frapper sur des coussins ou relâcher son émotion. Donc au lieu d'employer son expression habituelle et inefficace de colère, il est allé dans l'arrière-salle et a commencé à taper dans l'un des sacs d'entraînement au football, exprimant sa rage envers l'autre homme et sa peur de ne pas revoir son argent. Soudain, au milieu de sa rage – comme si la merde soudain l'avait frappé – ses yeux se sont ouverts et il a pu voir avec une profonde compassion ce que l'autre homme, qui venait de perdre son emploi, devait traverser. Après s'être défoulé ainsi, il est allé immédiatement téléphoner à l'homme pour lui dire combien il était désolé d'apprendre qu'il avait perdu son job. Au milieu de la conversation, l'homme a dit : « Oh, au fait, tu n'as pas à t'inquiéter pour ton argent, tout est pris en charge ; le contrat sera rempli. »

Donc, ne soyez pas surpris de ce que peut être votre Instrument de Pouvoir, et ne faites pas la fine bouche ! Si quelque chose capte votre attention et si vous pensez que ça pourrait être ça, c'est bien ça ! Acceptez votre Instrument de Pouvoir !

Pour le Guide :

Vous allez maintenant envoyer le groupe chercher leurs Instruments de Pouvoir. Donnez-leur d'une demi-heure à une heure, comme vous le sentez juste. Guidez-les en leur racontant une fois de plus l'histoire tandis qu'ils font la Danse du Fou, cette fois jusqu'au Héros. Quand c'est fini, ils sortent en silence, seuls, conduits par leurs Guides Spirituels, pour trouver leurs Instruments de Pouvoir.

LA DANSE DU FOU

Pour les Voyageurs :

Il était une fois une personne nommée Moi *(posture)*, qui descendit un grand escalier jusqu'à une pièce avec quatre portes ; il ouvrit la porte marquée « Le Foyer ». Voici ce que j'ai ressenti face aux images derrière cette porte *(posture)*. La deuxième porte s'appelait « Le Travail d'une vie ». Ayant ouvert cette porte, j'ai senti ceci devant ce que j'ai vu *(posture)*. La troisième porte était intitulée « Les Bien-aimés ». Voici ce que j'ai ressenti face à ce que j'ai vu derrière cette porte *(posture)*. Et la quatrième porte

s'appelait « Le Soi », et voici ce que j'ai ressenti devant les symboles de mon Soi *(posture)*. Après avoir fermé la quatrième porte, j'ai découvert un Trône des Miracles et j'ai eu la vision de ce Miracle *(posture)*. Est arrivé alors un Guide Spirituel *(posture)*, qui m'a conduit à mon propre Soi Héroïque *(posture)*. Restez dans la sensation du Héros et sortez en silence pour trouver votre Instrument de Pouvoir.

LE POUVOIR, EXERCICE 2 : LE RITUEL DE LA DÉDICACE

Les Voyageurs individuels voudront sans doute préparer un autel de dédicace avant de sortir chercher leur Instrument de Pouvoir. Dans un groupe, l'animateur prépare l'espace pendant que les gens sont sortis.

La préparation de l'espace

Pour préparer la pièce pour en faire un espace sacré, disposez l'autel au centre avec les angles dans les quatre directions : nord, est, sud et ouest. Dans chacun des quatre coins, placez un symbole des énergies des éléments : terre, air, feu et eau. J'utilise le système kabbalistique, dans lequel le nord est symbolisé par l'élément terre, pour lequel j'utilise en général de l'huile parfumée. Vous pouvez aussi avoir de la terre elle-même, ou des fruits et des légumes – une belle disposition symbolisant les bienfaits de l'élément terre. L'est est l'air, que je symbolise avec de l'encens ou de la sauge. Le sud est le feu, pour lequel je conseille une deuxième bougie. L'ouest est l'eau. J'utilise un bol d'eau avec une fleur ou un branchage que les gens peuvent utiliser pour répandre sur eux-mêmes et sur l'autel. La bougie du groupe, la flamme permanente, est au centre. Ajoutez tout ce que vous voulez pour embellir la pièce et l'autel. Placez les coussins en cercle autour de l'autel, pour que lorsque les gens entrent avec leurs Instruments de Pouvoir, ils arrivent dans un lieu sacré. Je vous conseille aussi de passer de la musique qui les dispose à ne pas se perdre en bavardages, mais à se préparer au rituel de la consécration et de la dédicace des Instruments de Pouvoir.

L'ouverture de la célébration

D'habitude, j'accueille le groupe avec ma harpe, en utilisant l'expression : "Louez Dieu." Cela se développe en une mélopée qui culmine dans un grand "Alleluia." Les simples mots "Louez Dieu" se transforment peu à peu en : "Louez Dieu, louez la Divinité ; louez le Maître, louez la Maîtresse ; louez le Père, louez la Mère ; louez le Frère, louez la Sœur ; louez-vous, louez-moi, louez-les, louez-nous, louez tout le monde, louez l'univers, alleluia !" Puis je parle de ce que j'entends par "Louez Dieu."

Pour les Voyageurs :

En disant : "Louez Dieu", je parle de la présence de Dieu en chacun et en toute chose. Si vous voulez voir la face de Dieu, ouvrez vos yeux et regardez autour de vous : il n'y a pas d'endroit que vous pouvez regarder sans voir le visage de Dieu. Quand je parle de louer Dieu, je me réfère aussi à cet aspect de Dieu que chacun de nous porte avec lui. Le Soi supérieur, l'esprit, ou la lumière intérieure que nous portons tous est l'une des cellules dans le corps complet de Dieu. Nous ne louons pas quelque chose à l'extérieur de nous-mêmes ; nous louons quelque chose qui est

profondément à l'intérieur. Et ça vaut la peine de le louer. En célébrant, nous nous ouvrons à la joie de faire partie de quelque chose d'immense et de merveilleux, de beau et de terrible, de grandiose et de magnifique, chacun en son temps, et tous avec Dieu.

Il est aussi important de prendre du plaisir à le faire ! Beaucoup de cultures pseudo-primitives reconnaissent l'importance de la capacité à prendre du plaisir dans notre espace sacré. La spiritualité occidentale est si solennelle, au moins dans l'expérience que j'en ai ! et je pense que ça éloigne de sa splendeur. Quand elle est si sérieuse et pesante, il vient l'envie irrépressible d'éclater de rire. Les Indiens Hopi, conscients de cette envie, disposent souvent un clown pour injecter un élément d'humour dans leurs rituels, pour que les participants puissent se détendre en riant. Ensuite, ils peuvent entrer plus profondément dans la profondeur du rituel. Je crois donc important d'incorporer de l'humour, de la joie et du plaisir, à côté de la solennité et du sérieux de chaque rituel. Si une chose drôle survient, attrapez-la ! Elle aussi est une partie de Dieu !

Ici dans la pièce, nous avons fait l'espace sacré en créant un autel. Il symbolise un mini-univers. La bougie est le point central, et nos corps créent la périphérie externe de l'univers. En plaçant nos Instruments de Pouvoir au centre, nos symboles deviennent le centre de cet univers et nos corps deviennent la périphérie ; par conséquent, nous disposons l'univers entier, comme Dieu dispose l'univers entier. Nous participons à la création en disposant nous-mêmes et nos symboles dans cet espace sacré. Nous allons consacrer et dédier nos Instruments de Pouvoir. Comme je l'ai expliqué lors de l'onction du Héros, la consécration est un moyen de rendre saintes nos quêtes. L'Instrument de Pouvoir, que notre Guide Spirituel nous a donné, est un autre niveau de cette consécration à une cause plus grande que nos chemins individuels. C'est juste une façon de dire : "Je suis conscient que je suis une partie d'un Tout plus grand, et je consacre moi et mes cadeaux à ce Tout plus grand."

Les quatre angles de l'autel, le nord, l'est, le sud et l'ouest, sont dédiés aux quatre énergies des éléments de la terre, de l'air, du feu et de l'eau. Si l'élément lui-même devait entrer dans notre cercle ici sous sa forme brute et sauvage, il nous détruirait. La terre dégringolant du nord nous submergerait avec une avalanche. Une tornade nous emporterait tous. Le feu nous détruirait, et l'eau nous noierait. Les pures énergies des éléments sont trop fortes. Aussi demandons-nous aux esprits gardiens, aux quatre archanges qui sont censés monter la garde face aux quatre énergies des éléments, de les diriger et de nous donner leurs aspects bénéfiques.

L'archange à la porte du nord est Ariel. Même si les anges ne sont ni mâles ni femelles, je vois Ariel avec une forme féminine. Imaginez une belle femme enceinte prenant le soleil dans un jardin de fruits et de fleurs, nous offrant les fruits de la terre. Elle est vêtue dans des couleurs de terre, dans les bruns et les oranges. A l'est est l'archange Raphaël, debout tout en haut d'une colline ventée, avec sa robe jaune et bleue flottant autour de lui. Il étend les bras, en nous donnant l'élément guérisseur de l'air : brises rafraîchissantes, respiration, inspiration et expiration. Au sud est Michael. Il est souvent montré debout au centre du soleil avec une robe dorée, son épée embrasée dressée. Il détruit le démon de l'ignorance. C'est l'épée avec laquelle il conduisit Adam et Eve hors du Jardin d'Eden dans le monde pour qu'ils découvrent leur humanité, et en chemin son épée nous donne la lumière et la chaleur pour illuminer nos esprits et nos cœurs, ce qui nous permet de faire les distinctions et de

voir les relations. A l'ouest est Gabriel, que je vois aussi comme une femme, avec ses longs cheveux flottants, portant une robe verte et bleue qui tombe en cascade à ses pieds comme la chute d'eau derrière laquelle elle se tient. Ses doigts passent à travers l'eau, nous offrant ses bienfaits rafraîchissants, désaltérants, purifiants.

La bougie au centre de l'autel symbolise la relation entre le haut et le bas. L'être humain se dresse à cet endroit, manifestant à la fois le haut et le bas, l'esprit et la matière. Ainsi la bougie, qui est le symbole du groupe, devient cet être humain : nous. Les Amérindiens autochtones plaçaient souvent un feu de joie au centre de leurs rituels, pour symboliser l'esprit humain lançant vers le haut la fumée comme une prière au grand être mystérieux, tandis que les cendres, tombant à terre, symbolisaient le processus de la mort et de la transformation.

La consécration des Instruments de Pouvoir

Dans l'ancien temps, les rituels étaient l'apanage des prêtres et des prêtresses. C'est encore plus ou moins vrai de nos jours. Cependant, l'un des aspects de la nouvelle ère qui s'approche est que nous pouvons tous commencer à devenir responsables de cette position sacrée. Nous pouvons créer nos propres rituels pour faire le contact entre la terre et le divin. Vous allez créer un bref rituel pour inviter les aspects bénéfiques de la terre, de l'air, du feu et de l'eau à l'intérieur du cercle, notre univers rituel, et aussi pour bénir votre propre Instrument de Pouvoir.

Pour un groupe :

Vous quatre, qui êtes assis juste derrière les quatre éléments, venez au centre et prenez le symbole de cet élément. Imaginez que vous êtes au service de l'archange qui nous donne les bienfaits de cet élément. L'élément de la terre, par exemple, est symbolisé par l'huile parfumée. Prenez-la et appliquez-la sur vous et sur votre Instrument de Pouvoir. Chacun de vous créera un bref rituel, puis passera le symbole vers la gauche jusqu'à ce qu'il ait fait le tour complet du groupe. Quand il est revenu à vous, remettez-le en place sur l'autel. Ainsi, chaque membre du groupe a une occasion de devenir prêtre ou prêtresse et d'inviter, à travers l'intercession des archanges, les quatre énergies des éléments à l'intérieur du cercle. Quand tous les éléments sont revenus à leur place, prenez votre Instrument de Pouvoir et placez-le au centre du cercle, en disant en même temps : "Je me place au centre du cercle."

Pour les Voyageurs individuels :

Suivez le même plan. Prenez le temps de créer votre autel, et trouvez votre propre méthode pour inviter les quatre énergies des éléments à l'intérieur de votre cercle et pour reconnaître le haut et le bas. Vous voudrez peut-être marcher autour de votre autel pour délimiter sa périphérie, en marquant une pause à chacun des quatre angles pour créer votre rituel de bénédiction. Improvisez. Faites confiance à votre inspiration.

Pour le Guide :

Je vous conseille d'avoir une méthode de minutage. Par exemple, demandez à quelqu'un, ou à vous-même, de se concentrer sur sa respiration lente. Toutes les trois respirations, sonnez une cloche, ce qui est l'indication pour la personne qu'elle doit transmettre le symbole. Les gens deviennent absorbés par ce rituel et quelquefois ils sont exaltés. Si ça prend trop de temps, ceux de la fin s'énervent. L'humour doit être encouragé, mais l'énervement doit être découragé, et un temps trop long peut dissiper l'intensité du rituel. Donc, trouvez une façon de le contenir et de lui fixer des limites.

Ce rituel ne manque pas de richesse, et quand il est terminé, tout le groupe est généralement dans un espace transcendent. C'est le moment de présenter la fiction dirigée qui suit. Cette fiction combine la dédicace de l'Instrument de Pouvoir avec la préparation pour l'étape suivante du voyage, la confrontation entre le Héros et le Démon.

Fiction dirigée : "Le Héros d'Or"

Pour les Voyageurs :

Fermez les yeux, respirez dans votre ventre, et rappelez-vous le moment où vous avez trouvé votre Instrument de Pouvoir. Mettez ce moment distinctement dans votre mémoire. Imaginez votre Guide Spirituel là, debout en face de vous. Laissez-vous sentir pleinement la puissance et la beauté et la force de ce Guide Spirituel – lumineux, attentionné, debout là en face de vous. Souvenez-vous des trois questions. Une fois encore, demandez au Guide Spirituel le nom de votre Instrument de Pouvoir *(pause)*, ses pouvoirs magiques – quel pouvoir cet intrument a-t-il ? *(pause)* – et son utilisation pratique. Imaginez votre Guide Spirituel s'avançant pour vous remettre l'Instrument de Pouvoir. Vous avancez pour le prendre et, pendant un instant, vos mains se touchent. Quelque chose est transmis par ce contact. Vous sentez toute la sollicitude, toute la chaleur, toute la sagesse de ce Guide Spirituel passer dans vos mains. Puis vous prenez votre Instrument de Pouvoir et votre Guide Spirituel pointe du doigt derrière vous. Vous vous retournez, et la scène se transforme. Vous vous tenez maintenant devant une belle Montagne d'Or avec le soleil à son sommet.

Vous prenez votre Instrument de Pouvoir en main et vous commencez à escalader la montagne d'or. En montant, nous chantons…

Pour le Guide :

Pour l'escalade de la Montagne d'Or, j'utilise une méditation chantée venue de l'école Arica d'Oscar Ichazo, une variation des Rams. Au lieu de chanter les Rams comme nous l'avons fait chaque matin (trois dans le ventre, trois dans le cœur, et trois dans la tête à différentes hauteurs de sons), nous commençons au niveau le plus bas. Avec chaque respiration, nous passons à la hauteur suivante, escaladant notre corps comme la Montagne d'Or, depuis la base dans le ventre, à travers le cœur, jusqu'au sommet de la tête. Cela tend à augmenter l'état de méditation des gens. En chantant, ils peuvent inventer de petites mélodies, mais ils doivent continuer de monter. Chacun(e) le fait à sa façon propre. Ils ne s'attendent pas les uns les autres. Le chant s'élève par degrés jusqu'à ce qu'on atteigne le point culminant. Conseillez aux gens de ne pas aller au-delà de ce qu'ils peuvent faire aisément, quand ils atteignent leur point

culminant. Ils en doivent pas se forcer. Certains peuvent finir avant les autres. Quand vous pensez qu'ils sont tous à la cime de leur Montagne d'Or, sonnez une cloche pour leur faire savoir que c'est le moment d'arrêter. Ensuite commence la fiction dirigée. (Si vous ne faites pas les méditations Ram, vous pouvez utiliser le son d'un "ah" ouvert.)

Pour les Voyageurs :

Imaginez que maintenant vous vous tenez au sommet de la Montagne d'Or. Le soleil est en plein zénith. Vous promenez vos regards et vous pouvez voir la région toute entière. A travers cette région serpente votre chemin, votre route vers le monde magique. Mais à présent levez les yeux vers le soleil. Vous levez votre Instrument de Pouvoir au-dessus de votre tête et vous déclarez d'une voix forte : "Je dédie ceci, mon Instrument de Pouvoir, à l'accomplissement de ma quête, à la réalisation de mon Miracle et à l'illumination de ma vie !" A ce moment, un rayon de soleil touche le haut de votre Instrument de Pouvoir, le remplissant d'une lumière dorée. Et la lumière remplit vos mains, remplit vos bras, vos épaules, votre poitrine, votre cœur, votre respiration ; remplit votre estomac et votre abdomen, tout votre corps, d'une lumière dorée – et vous vous tenez là au sommet de la montagne, comme un phare de lumière. Vous êtes devenu le Héros d'Or !

Et maintenant vous regardez en bas, en bas vers la région étendue devant vous. Quelle sorte de région est-ce ? Quelque part dans ce paysage est une porte magique, l'entrée miraculeuse dans un autre monde, un seuil. Elle peut donner accès à une forêt, à un lac ou un océan, une grotte ou un château – votre seuil particulier vous attend là en bas. Vous prenez donc en main votre Instrument de Pouvoir et vous commencez à descendre la montagne d'or. Le Héros d'Or est en chemin ! Le Soleil est dans vos cheveux ! La brise soulève vos vêtements ! Le Héros d'Or est en route ! Les oiseaux et les animaux se figent d'étonnement quand vous passez. Jamais auparavant ils n'ont vu quelqu'un d'aussi beau que vous, de si puissant que vous, le Héros d'Or, en chemin ! Les herbes s'écartent devant vous et la Nature entière vous regarde passer avec émerveillement. La beauté, la gloire du Héros d'Or, en chemin !

Vous descendez la montagne. Votre chemin serpente en bas à travers le pays. Regardez tout autour. Quelque part se trouve une porte magique – ce seuil que vous devez passer pour accomplir votre Miracle, pour ttrouver l'objet de votre quête – votre Seuil de l'Aventure.

Imaginez-vous à présent, debout devant ce seuil. Vous, le Héros d'Or. Seulement, vous savez qu'avant d'entrer dans le Pays des Miracles, vous devez confronter le gardien du seuil – le Démon de votre propre Résistance, le gardien qui se tient là pour vous empêcher d'accomplir ce que vous avez choisi d'accomplir. Donc au lieu d'attendre que le Démon se faufile derrière vous dans un moment d'inattention, vous prenez votre Instrument de Pouvoir en main et d'une voix forte, vous appelez le Démon par son nom, en lui demandant de sortir maintenant et de se confronter à vous devant la porte magique.

Soudain, l'image de votre Démon apparaît devant vous. Peut-être ne ressemble-t-il pas tout à fait à ce qu'il était hier ; les Démons peuvent prendre beaucoup de formes, beaucoup d'apparences et beaucoup de visages. Mais là, dressé devant vous, est la forme du Démon de votre propre Résistance. A quoi ressemble ce Démon ? Regardez dans les yeux du Démon. Regardez votre Démon ! Avec quelle puissance ce

Démon vous regarde-t-il ? Comment vous sentez-vous quand vous regardez dans ses yeux ? Le Démon se retourne en vous fixant, en vous montrant toute sa puissance.

Maintenant, changez de perspective, pour qu'au lieu de vous Héros regardant le Démon, votre corps subisse un changement. Votre visage change, et vous devenez le Démon regardant ce Héros qui veut passer par votre porte – qui veut aller derrière vous – qui veut prendre ce que vous protégez. Devenez ce Démon ! Vivez ce Démon regardant le Héros, le visage, le corps, les épaules. Avec quelle force ce Héros vous regarde-t-il ? Pensez-vous que ce Héros peut vous surpasser ? Ce Héros veut prendre ce que vous protégez. Allez-vous le laisser faire ? Faites un son de Démon !

Respirez à nouveau doucement. Pourtant, au lieu de revenir au Héros, une fois de plus changez de perspective. C'est maintenant comme si vous étiez assis dans un théâtre à regarder un écran de cinéma. D'un côté se trouve le Héros, debout devant la porte magique, et ce Héros, c'est vous. Et dressé pour affronter ce Héros, empêchant le Héros d'entrer dans le lieu magique, se trouve le Démon. Ce Démon aussi est vous. Voici le Héros. Voici le Démon. Voici la porte. La scène est prête pour la grande confrontation qui doit avoir lieu avant que vous puissiez passer le seuil et réaliser votre Miracle.

Maintenant, laissez l'écran devant vous s'effacer dans l'obscurité, devenir de plus en plus petit, un point de lumière dans la profondeur des ténèbres, comme une étoile dans la nuit. C'est un hologramme qui contient la scène pour que vous puissiez la rappeler quand vous êtes prêt pour la confrontation. Tout ce que vous aurez à faire sera de fermer vos yeux, de voir le point de lumière et de mettre au point sur cette scène.

Maintenant, pour revenir du monde de la fiction, chantons le nom de notre Instrument de Pouvoir trois fois. De cette façon, l'Instrument de Pouvoir va nous guider de ce lieu-là à celui-ci. La première fois que vous chantez le nom, restez dans l'autre monde en gardant vos yeux fermés. Pendant le second chant du nom, laissez vos paupières s'ouvrir lentement, suffisamment pour voir votre réel Instrument de Pouvoir là devant vous sur l'autel. Et la troisième fois, chantez avec vos yeux grand ouverts, en regardant votre Instrument de Pouvoir ici et maintenant.

LE POUVOIR, EXERCICE 3 : LE PARTAGE DE L'HISTOIRE

Pour le Guide :

Quand les participants reviennent de leur vision intérieure, demandez-leur de partager en petits goupes ou avec des partenaires l'histoire de ce qui leur est arrivé quand ils cherchaient leur Instrument de Pouvoir. *(Voyageurs individuels, racontez votre histoire à votre journal.)*

L'étape suivante doit être la Confrontation. Comme vous allez avoir besoin de temps pour tout régler, je conseille que, pendant la pause, après avoir fini de partager les uns avec les autres, ils s'organisent eux-mêmes en groupes de trois ou quatre pour la confrontation. Ne le dites qu'après qu'ils aient eu le temps de parler entre eux. Si vous le dites, avant, ça va les stimuler à chercher des partenaires pour la confrontation avant qu'ils aient eu l'occasion de partager l'information sur l'Instrument de Pouvoir.

LA DANSE DU FOU

Trouvez une posture qui exprime la dédicace de l'Instrument de Pouvoir et ajoutez cette posture à la fin de votre Danse du Fou. Dans les grands groupes, les participants peuvent faire cela en sous-groupes, puis reprendre la Danse du Fou pour l'incorporer.

Chapitre 9 – La Confrontation

Dans une de ses conférences, Joseph Campbell a dit que la différence entre un accès schizophrénique et un éveil spirituel est que les schizophrènes projettent leur contenu interne à l'extérieur et le mettent en acte sur la scène du monde, tandis que dans un voyage spirituel le même genre de contenu est joué à des niveaux de plus en plus profonds de l'être intérieur. Quand le voyageur prend le bandeau pour la Confrontation, le voyage devient plus profond. Je pense à la Confrontation comme à la transformation du candidat Héros à l'Initié, celui qui va faire le premier pas dans l'autre monde. Pour faire ce pas, cependant, le voyageur doit passer par la Confrontation avec sa propre résistance, ici sur le seuil.

Pour le Voyageur individuel :

Etudiez ce chapitre, puis utilisez la Variante 1, ci-après. Ou, si vous voulez, écrivez votre confrontation sous forme de dialogue dans votre journal.

Pour le Guide :

Dans l'après-midi du quatrième jour, le groupe se divise en sous-groupes de trois ou quatre. Chaque sous-groupe travaillera par lui-même, selon son propre emploi du temps, faisant les Confrontations selon la forme que vous leur donnerez. Généralement, les gens ont des problèmes à se séparer en groupes. Parfois, l'animateur peut aider à organiser ça, mais je conseille que les participants trouvent leur propre façon de gérer le problème. J'ai la ferme conviction que les groupes ont tendance à s'organiser en fonction d'une sorte d'ordre. C'est-à-dire que les gens vont émettre vers d'autres du même niveau. Ceux qui sont capables de plonger profondément se trouveront mutuellement, pendant que les gens qui vont travailler à un niveau moins émotionnel se regrouperont. Cela dit, j'ai récemment commencé à donner l'occasion de tirer au sort qui travaille avec qui. J'écris des numéros sur des bouts de papier, je les mets dans un chapeau et je laisse chaque personne en choisir un au hasard. Les participants peuvent alors considérer l'occasion qui leur est donnée comme une pièce de plus à incorporer dans leur histoire.

Dans une version primitive du Voyage du Héros, la Confrontation était franchement théâtrale. Il y avait cinq personnes dans un groupe. Une personne jouait le rôle principal, une autre faisait l'animateur ; le substitut jouait le rôle que l'acteur ne jouait pas. Les deux autres improvisaient un petit fond musical, pour donner l'ambiance d'un opéra chinois. C'est vraiment captivant. Je me souviens d'un Voyage du Héros particulièrement émouvant en Allemagne dans lequel nous utilisions cette version. Le Héros, une femme, était une délicate, douce, émotive et innocente créature, qui portait un vêtement blanc et n'avait pour tout Instrument de Pouvoir qu'une paire de clochettes indiennes de méditation. Le Démon était un monstre gigantesque qui se tenait à l'entrée d'un horrible champ de bataille, marqué par des blessures de guerre. La femme qui jouait le substitut ressemblait tellement à l'actrice principale que c'était comme si des jumelles se parlaient. Avec les autres qui jouaient de la musique en arrière, ça aurait pu faire une pièce télévisée. Finalement, l'Héroïne, avec son innocence et sa candeur, s'est mise à sonner les clochettes. Elle les a sonnées

longtemps – sans doute dix ou quinze minutes – et tandis qu'elle les sonnait, le Démon s'est souvenu qu'elle jouait du piano avant la guerre. Ce contact, par le moyen de la musique et du son, les a rassemblées toutes les deux. La femme a avoué plus tard qu'elle était fille de nazis et qu'elle avait toujours vécu un conflit profond, en ce qu'elle aimait son père et sa mère et haïssait ce qu'ils représentaient. Elle ne pouvait pas aimer son pays parce qu'elle haïssait tant ce qu'il avait fait. Ce souvenir de la transcendence de la musique a fini par fondre le Démon et par lui permettre de montrer son amour au Héros et de lui faire savoir que son véritable souci était qu'elle n'ait jamais à rencontrer cette sorte de terreur et de dévastation dans sa vie. Mais le Héros devait confronter la vérité. Et le Démon, comme Mère Allemagne, a pleuré et a ouvert ses bras au Héros, la laissant enfin entrer dans le lieu de l'horreur et le guérir avec sa candeur et avec son amour.

A cette époque, j'utilisais des dispositifs un peu plus théâtraux pour la Confrontation. Si vous voulez utiliser un tel dispositif et si vous avez assez de temps pour faire travailler ensemble un groupe de cinq ou six personnes, ça peut être extraordinaire. Mais je vous conseille de travailler en groupe de trois au quatre tout au plus.

Il est important de comprendre que les autres membres des sous-groupes sont là pour intensifier le vécu interne de la personne qui travaille, non pour se divertir. Le travail n'est pas un spectacle pour d'autres, mais un drame interne. Jusqu'à ce point, même s'il y a eu un processus interne, le défi a dû finalement être mis au jour. Dans le Banquet des Héros comme dans la Danse du Démon, une partie du risque a été de se montrer en Héros, de se montrer en Démons devant les autres. Mais avec la Confrontation, les gens portent des bandeaux et la direction du voyage est vers l'intérieur.

Les Confrontations continuent jusqu'au début de la première session, l'après-midi suivant. Je conseille aux groupes de fixer leur propre emploi du temps au cours de ce laps de temps. Cela leur laisse un après-midi, une soirée et une matinée. S'ils ont besoin de plus de temps, ils peuvent trouver une solution. Je leur conseille de commencer et de finir chaque session en se prenant les mains et en chantant. Cela donne à chaque session individuelle une impression de complétude.

Une fois qu'ils se sont mis à travailler, vous, l'animateur, allez simplement de groupe en groupe pour les superviser. Si vous avez des suggestions à faire, faites-le de la manière la moins gênante possible. Faites des suggestions au facilitateur et non à la personne qui travaille, à moins que le guide vous demande de faire ainsi ou si vous sentez que vous avez plus à faire qu'une simple suggestion. Souvenez-vous, la personne qui travaille sous le bandeau est dans une autre réalité, et votre voix peut être dérangeante. Il est donc très important, si vous devez intervenir, de le faire avec subtilité.

C'est une expérience passionnante, surprenante – bien mieux que la télévision ! – d'aller d'une scène à l'autre : voir dans une pièce un magnifique drame pittoresque se tramant entre des personae bien dessinées, archétypales, tandis que dans la pièce suivante le Héros et le Démon, la poitrine nue, se démolissent mutuellement à coups de poings et de paroles barbares. Dans une autre, ils s'affrontent en savourant un thé, dans une autre encore ils s'échangent des notes de service par-dessus une immense table de conférence. Chaque Confrontation reflète la nature de la personne qui travaille et de l'appel que cette personne a reçu.

Pour les Voyageurs :

J'aime me considérer comme un guide de safari. Je vous ai dit quelles sortes d'habits porter, quelle sorte d'insecticide utiliser, quelle sorte de film introduire dans vos caméras, ou peut-être quelles sortes de munitions mettre dans votre fusil. Nous avons consacré du temps à nous préparer au voyage. Puis nous nous sommes tous entassés dans le van et nous avons pris la route du terrain. Peut-être que nous nous sommes arrêtés en chemin et que nous avons bu quelques boissons dans le bar local, puis que nous sommes revenus dans le van. Maintenant nous voici à l'orée de la jungle. C'est là que se trouve la vie sauvage ! C'est là que je tire mon chapeau, que je vous salue et que je vous dis : "Salut, à bientôt !" parce que c'est le moment pour vous de prendre la pleine responsabilité de votre travail. Cependant, étant donné la richesse de mon expérience comme guide de safari, j'aimerais vous parler de Démons et de Héros et de ce qui peut parfois survenir à l'entrée du Pays des Miracles.

Avant tout, il est tout à fait possible que vous tuiez votre Démon. Si vous le faites, ne laissez pas le corps de votre démon traîner là au Seuil de l'Aventure. Je peux vous assurer que le Démon se relèvera et vous poursuivra, parce que le Démon est autant une partie de vous que le Héros. Les deux sont vous, et vous ne pouvez pas tuer votre vous-même. Vous pouvez tuer la forme autodestructrice que l'énergie a prise, mais pas l'énergie elle-même. Souvenez-vous, dans ce drame particulier, c'est un aspect de vous qui a pris le nom de Démon. Vous avez vécu à travers la Danse du Démon le pouvoir et la vitalité et la beauté de cette partie de vous. Alors pourquoi vouloir la tuer ? Oui, détruisez la pulsion négative envers vous-même, mais transformez l'énergie. Pourtant, vous pouvez avoir besoin d'éprouver votre pouvoir de tuer ce qui vous tue, et le Héros peut tuer le Démon. Si vous décidez de faire ainsi, prenez votre Instrument de Pouvoir et passez-le au-dessus du corps. Le Démon se transformera en quelque chose que vous pouvez vous réincorporer : quelque chose que vous pouvez manger, respirer ou boire. Prenez le pouvoir du Démon sans la souffrance. Laissez la souffrance à l'issue de la grotte, pas le Démon.

Le pire de tout serait d'éviter complètement la Confrontation ou de la faire entièrement comme un exercice mental. Plus vous êtes impliqué dans votre corps, mieux c'est. Surtout, ne cherchez pas à planifier la Confrontation. Laissez les choses survenir d'elles-mêmes.

Toutes les sortes de relations entre le Héros et le Démon sont possibles. Ils peuvent faire un arrangement ou un contrat ; ils peuvent devenir amis ou fusionner. Vous pouvez découvrir après quelque temps qu'ils ont quelque chose en commun. Peut-être qu'ils sont tous les deux courageux. Ou peut-être que chacun veut quelque chose de l'autre. S'ils ont quelque chose en commun ou veulent quelque chose l'un de l'autre, vous avez les termes d'un contrat, une espèce d'arrangement qui sera bénéfique pour les deux parties.

La Confrontation se poursuit jusqu'à ce que les deux parties soient satisfaites. Si le Démon n'est pas satisfait à l'instant final, alors vous n'êtes pas satisfait. Il est très important de se rappeler cela. Le Démon n'est pas un ennemi définitivement. Le Démon est une part de vous qui est calomniée et qui a besoin d'éêtre satisfaite, tout comme le Héros a besoin d'être satisfait. Il était une fois, alors que je faisais la structure en Irlande, une femme qui avait travaillé longtemps sur sa Confrontation ;

elle est venue me voir toute souriante et m'a dit : "Bon, j'ai fini ma Confrontation et je me sens vraiment bien !" "Qu'est-ce qui est arrivé au Démon ?" j'ai demandé, et elle a répondu : "J'ai mis le Démon dans une petite bouteille verte que je porte sur moi." J'ai demandé : "Comment te sens-tu à l'intérieur de la bouteille ?" et elle a répondu : "Oh, je n'y tiens plus ! Je suis claustrophobe." J'ai donc dit : "Retourne et continue la confrontation jusqu'à ce que les deux parties soient satisfaites."

Parfois, en pleine Confrontation, une scène personnelle venue de l'enfance ou d'un temps plus récent peut apparaître. Ne l'évitez pas. Entrez dans la scène et jouez-la de la même façon que vous jouez la Confrontation Héros-Démon. Interprétez tous les personnages de la scène (vous, votre mère, votre père, votre amoureux/euse, etc. ; exprimez ce qui a besoin d'être exprimé et, si possible, voyez si vous pouvez parvenir à quelque solution. Si la solution n'est pas possible, au moins vivez la scène de tous les points de vue. Quand vous avez fini, revenez au seuil. Une fois, le Démon d'une femme est apparu comme une gigantesque araignée suspendue à l'entrée d'une grotte. Quand elle a regardé le visage de l'araignée, elle a compris que c'était le visage de sa mère. Cela la ramena à une scène de son enfance, quand sa mère la forçait à faire quelque chose qu'elle ne voulait pas faire. Elle est revenue et s'est mise à explorer cette scène. Soudain, au milieu de la scène, est apparue son colley, qui était son meilleur ami quand elle était enfant. Alors elle a incarné le personnage du colley et a trouvé, par le biais du chien, les choses qu'elle avait besoin d'exprimer à sa mère. Après avoir exprimé du double point de vue de l'enfant et du chien tout ce qu'elle avait besoin d'exprimer à sa mère, elle est devenue sa mère et a vécu l'impact de cette expression en même temps que les préoccupations de sa mère pour sa santé. Quand elle est revenue à l'entrée de la grotte, elle a vu l'araignée comme une minuscule créature qu'elle pouvait transporter avec elle sur son fil comme une auxiliaire pour le reste de son voyage. Donc, peu importe ce que vous faites, rapportez-le toujours sur le seuil.

Vous pouvez considérer que le Démon se tient à la porte du subconscient. Il le tient à ses ordres et appelle toutes les forces magiques et les pouvoirs de l'inconscient. C'est presque comme s'il tenait une arme nucléaire tandis qu'il se tient là, dans l'attente du Héros. Pour cette raison, j'ai essayé de procurer au Héros autant d'aide que possible. Le Héros a l'Instrument de Pouvoir et peut solliciter le Guide Spirituel. Le Héros a aussi tous les autres Héros rassemblés au Banquet des Héros. Si vous comme Héros avez besoin d'aide, tout ce que vous avez à faire est de réclamer l'une de ces ressources et ils peuvent venir vous aider. Cependant, comme chaque personnage du drame est un aspect de vous, vous prenez simplement ce rôle, que ce soit votre Guide Spirituel ou un autre des Héros, ou vous prenez votre Instrument de Pouvoir dans votre main et vous vous donnez l'aide dont vous avez besoin. La Confrontation est une forme de processus Gestalt, et dans le cadre de la Gestalt, vous jouez tous les rôles de votre drame personnel.

Parfois, il est très efficace de regarder profondément dans les yeux du Démon et d'essayer de découvrir ce qui est derrière cette terrible façade. Regardez profondément, vous pouvez être surpris de ce que vous trouverez. Derrière chaque Démon est un petit enfant blessé. Parfois, des changements spectaculaires se produisent après cette découverte. Il peut y avoir autant de solutions à la Confrontation qu'il y a de gens dans le groupe. Je ne cesse d'être stupéfait par le génie créatif de l'inconscient.

LA CONFRONTATION

1. Le premier pas est de contracter les rôles. La personne qui va faire le travail est l'acteur principal. Cette personne contracte les deux ou trois autres personnes du groupe pour jouer les rôles suivants :

Guide / Facilitateur : La fonction du guide est de faciliter la confrontation. Comme guide, vous ne prenez pas le pouvoir, et vous n'êtes pas responsable de la solution. Au contraire, vous êtes là pour faire des suggestions et repérer la forme que prend la Confrontation. Il est important de rappeler à l'acteur principal d'utiliser le plus possible tout son corps, pour que le drame ne se situe pas juste dans la tête. Suggérez l'usage du son de temps en temps, de postures corporelles, et changez les rôles du Héros au Démon. Faites communiquer les deux rôles entre eux. Chaque fois qu'une question est posée, proposez un changement de rôle pour trouver la réponse. Si l'acteur principal est resté dans un seul rôle longtemps et que vous vous demandez ce que l'autre rôle pense ou sent de cela, proposez un changement de rôle. Il peut être nécessaire de temps en temps de discuter du processus avec l'acteur principal, mais n'entrez pas en complicité avec lui. Par exemple, s'il dit : "Je n'aime pas la façon dont le Démon me regarde", dites : "Dis cela au Démon." Cela le garde impliqué dans le déroulement. Si vous considérez ça comme une pièce, vous êtes comme le metteur en scène. Vous maintenez l'interaction et vous rappelez au Héros ses ressources.

Substitut : Le troisième rôle est celui du substitut. C'est quelque chose que nous ne faisons pas couramment dans un processus de Gestalt, mais j'ai trouvé dans mon expérience de comédien que ça peut être très puissant pour aider les gens à vivre leur Confrontation plus complètement. Le substitut joue le rôle opposé à celui que vous, l'acteur principal, êtes en train de jouer. Le substitut vous imite autant que possible. Si vous exprimez en tant que Démon puis changez de rôle pour répondre en tant que Héros, le substitut jouera le Démon, en vous imitant, de façon à ce que vous puissiez entendre le Démon depuis le point de vue du Héros. Entendre le substitut vous imiter intensifie l'expérience. Comme vous portez un bandeau, vous ne voyez pas le substitut. Vous êtes dans le monde du Héros et du Démon. Mais il y a une présence réelle en face de vous. S'il survient un contact physique entre le Héros et le Démon, le substitut peut le mettre en acte dans la mesure du possible. Ainsi, si le Héros prend la main du Démon, vous n'avez pas à imaginer cette main, vous en avez une réelle à toucher.

D'habitude, le substitut réagira chaque fois qu'il y a un changement de rôle, à moins que l'acteur principal soit si impliqué qu'il ou elle n'a pas besoin de substitut. Le substitut peut répéter chacune des phrases qui lui ont été dites dans son dernier rôle, mais il ne crée pas son propre énoncé. Le substitut est toujours un miroir, un reflet.

Protecteur / Soutien : S'il y a quatre personnes dans le groupe, le quatrième rôle peut être pris par le protecteur, ou soutien. L'acteur principal est sous le bandeau, il a besoin d'être protégé pour éviter de rentrer dans les murs ou de se cogner aux meubles. Le protecteur préserve l'acteur principal de toute blessure. Si l'acteur principal a besoin de frapper un coussin, le protecteur lui en procure un. Si il ou elle veut enregistrer la Confrontation sur une cassette, le protecteur-soutien peut aussi s'en occuper.

L'Acteur Principal : A l'acteur principal revient toujours la décision de suivre ou non les suggestions du guide. Si le guide guide trop, l'acteur principal peut le dire. Vous, comme acteur principal, prenez la responsabilité de vous assurer que votre

drame est aussi achevé et complet que possible. Il est très important que vous utilisiez votre corps aussi pleinement que possible. Je vous encourage à faire le processus debout, pour pouvoir bouger tout votre corps. Vous vous limitez quand vous ne bougez rien sauf votre tête et vos mains, et si vous restez assis, la tendance est à vous couper en bas à partir du bassin. La Confrontation est faite avec un bandeau. Vous ne la faites pas pour votre groupe. Vous la faites pour vous-même, et chacun dans votre équipe est là pour vous aider à intensifier le vécu interne de votre drame. S'ils font quelque chose qui n'est pas approprié pour vous, dites-le. En acteur principal, prenez la responsabilité d'obtenir ce dont vous avez besoin.

2. L'étape numéro deux consiste à montrer vos dessins et à partager brièvement, pendant dix ou quinze minutes. Ne passez pas toute la confrontation à parler de votre dessin.

3. Mettez votre bandeau, prenez la position zéro, et faites votre Danse du Fou, en incluant la nouvelle posture de la dédicace de l'Instrument de Pouvoir. Tout en le faisant, vous racontez votre histoire. Vous n'avez pas à parler beaucoup, parce qu'ils peuvent voir vos postures. Vous parcourez juste votre Danse du Fou en racontant votre histoire jusqu'à maintenant. Ensuite, revenez au zéro et décrivez la scène sur le seuil ; décrivez ce qui se passe avec le Héros, ce qui se passe avec le Démon, et le seuil lui-même.

4. Dans le théâtre No, au Japon, il y a un petit pont appelé "l'allée des fleurs", que le comédien traverse pour aller de sa loge à la scène. Quand le comédien entre sur le pont, il est le comédien dans le costume du personnage. Dans sa longue marche lente sur le pont, il prend l'être, l'essence, l'âme du personnage qu'il joue, si bien qu'à l'instant où il fait son premier pas sur scène, le comédien n'est plus là, seulement le personnage. L'exercice suivant est basé sur ce concept de théâtre.

Commencez dans la position zéro. Quand l'animateur a compté sept coups avec un instrument rythmique, vous prenez la posture du Héros. Au zénith, vous êtes le Héros. Puis l'animateur compte sept coups à rebours et vous revenez au zéro. Vous répétez le même processus de zéro à sept, en prenant la position du Démon. Revenez au zéro. Maintenant vous allez faire cela une deuxième fois, en ajoutant le son au zénith de chaque personnage, pour éveiller le centre du cœur. Faites-le une troisième fois, en transformant la tonalité du son en une déclaration : "Je suis le Héros *(Nom)* !" "Je suis le Démon *(Nom)* !" Avec cette déclaration de votre identité, c'est comme si vous veniez juste de finir l'allée des fleurs et d'entrer sur la scène. Le personnage est là et vous êtes prêt pour la Confrontation.

5. L'animateur compte à rebours jusqu'au zéro et vous demande dans quel rôle vous aimeriez commencer.

6. Si vous décidez de commencer en Héros, le substitut prend la position du Démon et vous commencez. N'oubliez pas, ce n'est pas une séance de bavardage entre vous et votre guide sur les Démons et les Héros ; c'est une Confrontation entre eux deux. Vous ne parlez pas *du* Héros, vous *êtes* le Héros. Il est important que le guide soit aux aguets, pour s'assurer que ça ne devient pas une histoire sur quelque

chose, mais que c'est un drame où tous les personnages participent ici et maintenant.

7. Continuez la Confrontation jusqu'à ce que vous parveniez à une conclusion qui satisfasse les deux parties.

8. A la fin, l'acteur principal fera une phrase qui résume la conclusion. Faites une phrase brève, si possible pas plus de dix mots. (Si, après des heures de travail, il semble qu'il n'y ait pas de résolution possible, constatez simplement l'impasse, telle qu'elle existe, par exemple : "Je ne t'accepterai jamais, Démon." Reformulé, ça devient : "Je ne m'accepterai jamais." Si c'est votre vérité à cet instant, il est plus important de vivre la vérité que de vivre un final hollywoodien. Il y a aussi un autre exercice ci-dessous qui peut aider.) [Ne pas idéaliser. *Note perso.*]

9. Reformulez la phrase de conclusion en langage je, moi, ici-et-maintenant. Tout le processus de l'atelier jusqu'à maintenant a été de séparer des aspects de la personnalité en conflit pour découvrir finalement comment ils peuvent aboutir ensemble à une nouvelle relation. Le Héros est vous et le Démon est vous. Reformuler la formule de fin clarifie le vécu de la réintégration. Par exemple, si la formule de fin est : "Je peux te guérir, je peux t'aimer," du Héros pour le Démon, reformulée en langage je - moi, ça peut devenir : "Je peux me guérir, je peux m'aimer." Le mot "peux" est très puissant parce qu'il en fait une possibilité dans le ici-et-maintenant, alors que "veux" suppose un programme rigide pour l'avenir. [Reprendre les dernières phrases, ne pas en chercher une dans la tête. *Note perso.*]

10. La sortie du drame est aussi importante que le drame lui-même. La formule de fin existentielle est votre retour dans l'ici-et-maintenant. En enlevant lentement votre bandeau, laissez vos yeux s'ouvrir peu à peu et combinez les couleurs du lieu où vous êtes avec les couleurs du monde fictif. Prenez un moment pour non seulement regarder vos partenaires, mais pour les voir réellement. Puis dites votre formule de fin à chaque membre de votre équipe. La phrase devient un mantra, une expression que vous vous répétez encore et encore dans votre vie quotidienne, pour vous rappeler ce moment de transformation.

11. Terminez les contrats. Pendant la Confrontation, vous avez passé un contrat pour être dans une relation très particulière avec les membres de votre équipe. Ils ont été à votre service comme guide, substitut et protecteur. Il est nécessaire de terminer les contrats pour revenir à une relation de pairs. La meilleure formule est pour chaque personne de dire, par exemple : "Je ne suis plus ton guide, je suis Franck."

12. Rapportez-vous mutuellement comment vous vous êtes senti, dans votre fonction ainsi que personnellement. Terminez en vous tenant les mains un moment et en chantant.

LA CONFRONTATION : VARIANTES

Variante 1

Voici une version courte de la Confrontation, qui peut être utilisée par des individus travaillant seuls ou dans un groupe de week-end. Cette fois, la Confrontation est faite comme une danse. Pour faire cette danse-Confrontation, il est nécessaire que les postures du Héros et du Démon soient d'une certaine sorte. Le Héros doit tendre vers le but, en sorte que dans la posture vous sentiez cette aspiration avec votre corps tout entier. La posture du Démon doit être de stopper cette aspiration. Il est bon de travailler avec un partenaire qui peut sécuriser l'espace pendant que vous vous livrez à la danse. Allez d'avant en arrière entre les deux rôles, avec la méditation donnée à l'étape 4 de la version longue, pour entrer dans le sentiment du Héros et dans le sentiment du Démon. Puis mettez de la musique et dansez la Confrontation avec des mots, des sons et tout ce qu'il vous faut pour en faire une expérience complète. Le partenaire est là pour apporter des coussins à frapper, pour sécuriser votre espace et peut-être même, comme un chaman, pour vous encourager avec un instrument rythmique. Quand la Confrontation est arrivée à une conclusion satisfaisante, asseyez-vous. Quand vous êtes prêt, partagez avec votre partenaire ce que vous avez découvert, en prononçant la formule de fin et en la traduisant dans le cadre je - moi - ici-et-maintenant.

Même si les Confrontations plus élaborées sont certainement plus subtiles, plus profondes et plus littéraires, cette danse-Confrontation peut être très puissante. L'intégration du Héros et du Démon peut se faire en un clin d'œil, ça ne demande pas forcément quatre heures !

Variante 2

Une autre version possible est une improvisation imaginaire qui peut soit se terminer avec la formule de fin au bout de la Confrontation, ou se poursuivre jusqu'à la Récompense. Les participants travaillent par paires avec le Cahier, qui explique le déroulement très en détail. L'acteur principal met un bandeau, s'allonge sur un matelas et rappelle l'image du Seuil de l'Aventure. Il entre dans le drame, le laissant se dérouler sous l'œil de l'esprit et, de temps en temps, entre dans les différents personnages. L'autre personne facilite en faisant des suggestions tirées du Cahier. C'est un peu compliqué parce que ça demande au facilitateur de traduire le contenu du Cahier, qui n'est pas conçu comme un guide mais comme un retour sur le déroulement. Dans cette approche, le guide se comporte aussi comme un scribe, prenant des notes sur le cheminement de l'autre. Ou bien il est possible d'enregistrer tout ce morceau du voyage sur une cassette. Ça peut être très utile, car tant de choses émergent.

Autres versions

Vous pouvez trouver une autre version de la Confrontation sur la base de votre milieu et de vos goûts. Plus la Confrontation est spontanée, mieux c'est. Assurez-vous que le Héros et le Démon expriment tout ce qu'ils ont à s'exprimer l'un à l'autre avant d'essayer de guérir leur relation. Sauter directement à la résolution de la relation avant que les rôles aient eu l'occasion de s'exprimer eux-mêmes, c'est comme mettre un pansement sur une blessure profonde.

Pensez aussi à explorer vos ressources. Songez comment l'Instrument de Pouvoir peut aider à la résolution de la Confrontation. Le Guide Spirituel voit la relation entre le Héros et le Démon avec un détachement plein de compassion, et

souvent offre le bon outil pour les réunir, sous la forme de l'Instrument de Pouvoir.

La Confrontation donne aux gens l'occasion de travailler en profondeur. Jusque là, vous aviez préparé le terrain pour ce moment. Assurez-vous donc que vous laissez suffisamment de temps pour travailler aussi complètement que possible. En groupe, l'animateur doit toujours être disponible en cas de problème.

Chapitre 10 – Le Pays des Miracles

Méditation Ram, 5e jour.

Pour vous préparer à entrer dans le Pays des Miracles, il vaut la peine de clarifier la formule finale existentielle à laquelle vous êtes arrivé à la fin de la Confrontation. Souvenez-vous, la formule de fin est exprimée en ces termes : le Héros est "Je" ; le Démon est "moi-même". La formule se présente ainsi : "Je … moi-même … ici-et-maintenant." Votre phrase ne doit pas être trop longue ou trop compliquée. Si vous sentez un afflux d'émotion quand la phrase est simplifiée, vous savez que vous avez tapé dans le mille.

Pour le Guide :

Après la méditation et la transmission de la flamme, demandez à chaque personne de prononcer sa formule de fin existentielle. Vous pouvez l'aider à clarifier sa formule, mais ne l'imposez pas. Si un participant a élaboré une formule de fin très précise, exactement ce qu'il ou elle veut, laissez faire. Il est clair que cette personne a découvert son propre sens, et votre façon de l'exprimer peut ne pas être aidante.

Certains vont jusqu'au bout de la Confrontation et négligent d'arriver à une formule existentielle tout à la fin. Ils sont tellement soulagés d'être arrivés à une conclusion qu'ils ne cherchent pas la formule qui la résumerait. Aidez-les y maintenant. La formule facilite le passage du monde fictif à l'ici-et-maintenant. Par ailleurs, ils peuvent vérifier la validité de la formule pour leur être en l'exprimant devant tout le groupe.

EXERCICE EN OPTION : L'INTÉGRATION DU HÉROS ET DU DÉMON

Si, dans le déroulement de la Confrontation, vous n'êtes pas arrivé à une conclusion satisfaisante – si vous n'avez pas été capable d'intégrer le Héros et le Démon – je conseille cet exercice. C'est un exercice de psychosynthèse. Tracez un triangle sur une feuille et accrochez-le au mur. Mettez une musique douce, rythmée et commencez par quelques exercices d'échauffement.

Pour le Guide :

Tout le monde peut faire cet exercice. Certains peuvent juger qu'ils découvrent un plus haut niveau d'intégration qu'ils n'étaient capables de le réaliser dans la confrontation. D'autres, cependant, peuvent ne pas vouloir le faire, en étant satisfaits de ce qu'ils ont trouvé pour eux-mêmes. Si chacun est sorti complet de la Confrontation, je ne ferais pas cet exercice. Ne le faites que s'il y a des gens dramatiquement incomplets. C'est une façon d'amener chacun à un niveau

comparable d'intégration pour que tous puissent entrer dans le Pays des Miracles. Après les exercices d'échauffement, donnez les instructions suivantes.

Pour les Voyageurs :

Mettez-vous face au triangle et laissez votre corps se reposer dans la position zéro. Regardez l'un des angles de la base du triangle et rappelez votre Héros, en laissant votre corps prendre la posture du Héros. Sentez pleinement cette posture. Bougez dans cette posture et rappelez-vous les qualités du Héros. Quel genre de personne est le Héros ? Dansez-le. Sentez-le dans votre corps. En dansant, souvenez-vous d'un moment dans votre vie où vous vous êtes senti ainsi. Laissez une scène émerger de votre vie, une scène dans laquelle vous avez eu cette sensation. Vivez cette scène aussi complètement que possible, avec tous vos sens, tout en dansant dans la posture du Héros. Prenez une profonde inspiration, expirez, et en même temps revenez au zéro.

Maintenant, laissez vos yeux s'ouvrir un peu et regardez l'autre point à la base du triangle. Après un moment, fermez vos yeux, entrez en vous, et prenez le corps du Démon. Sentez la qualité du Démon dans votre dos, dans vos bras, dans votre visage, dans tout votre corps. Bougez en Démon. Vivez le pouvoir et la vitalité du Démon. Tout en dansant le Démon, une fois encore rappelez-vous une scène de votre vie où vous vous êtes senti ainsi, où vous avez eu les mêmes sentiments que votre Démon – ce pouvoir de vitalité ou de rage. Rappelez-vous cette scène et revivez-la en continuant de danser dans la peau du Démon. Puis prenez une profonde inspiration et laissez-vous disparaître dans le zéro.

Maintenant, en écoutant la musique, dansez seulement en avant et en arrière entre les postures du Héros et du Démon, et imaginez-vous montant le long des deux côtés du triangle jusqu'à son sommet. En dansant, et votre corps prend les qualités du Héros et du Démon, laissez les fragments des scènes traverser votre esprit. Continuez à bouger sur les côtés du triangle, passant et repassant du Héros au Démon, de la scène héroïque à la scène démoniaque, jusqu'à ce que vous atteigniez le sommet du triangle. Là, laissez votre corps s'abandonner jusqu'à ce que vous trouviez un mouvement qui fasse la synthèse du Héros et du Démon. En même temps, laissez émerger une nouvelle scène qui portera ces deux énergies réunies à un autre niveau. Sentez ce que ça fait dans votre corps. Sentez quelle partie était Démon, quelle partie était Héros, et ce qu'est le nouvel élément, la nouvelle qualité, le nouveau vécu. Essayez une expression : "Je peux", "Je suis"… Complétez l'expression. Puis prenez une profonde inspiration, disparaissez dans le zéro, et asseyez-vous.

Pour le Guide :

Donnez du temps pour le partage, puis mettez de la musique et commencez la Danse du Fou.

La Danse du Fou

Pour les Voyageurs :

Souvenez-vous de votre Confrontation et dansez-la brièvement. Choisissez trois des moments les plus importants. Créez des postures pour eux. Puis affinez-les pour les simplifier et pouvoir les ajouter à votre Danse du Fou. Pour finir, ajoutez une quatrième posture qui exprime votre conclusion. Ça peut être soit ce que vous avez trouvé à l'instant dans votre méditation sur le triangle, ou bien la conclusion où vous êtes arrivé à la fin de votre Confrontation. En prenant cette posture, dites votre formule de fin existentielle pour pouvoir sentir comment la posture contient en elle cette formule d'existence.

A présent, nous allons parcourir la Danse du Fou depuis le début. Zéro – Moi – Le Foyer – Le Travail d'une vie – Les Bien-aimés – Le Soi – Le Miracle – Le Guide Spirituel – Le Héros – Le Champ de Bataille – *d'où surgit* – Le Démon – L'Instrument de Pouvoir – La Confrontation 1 – La Confrontation 2 – La Confrontation 3 – La Résolution de la Confrontation. Faites-le plusieurs fois puis asseyez-vous.

Pour les Voyageurs individuels :

Je vous conseille de lire le contenu qui suit, de mettre une cassette d'une heure de musique émotionnellement parlante mais non familière, et, après la Danse du Fou, de vous allonger et de laisser votre imagination aller où elle veut. Vous pouvez avoir un autre enregistreur près de vous pour enregistrer vos aventures. Je vous conseille de faire ça avec un bandeau sur les yeux.

Pour le Guide :

Maintenant, vous et le groupe êtes prêts à entrer dans le Pays des Miracles.

Je préfère dissocier le Pays des Miracles de l'Epreuve suprême, parce qu'il y a tant de richesse à découvrir dans la fiction de chaque individu. Mais si le temps manque, les deux peuvent être combinés.

Si vous faites l'Epreuve suprême comme un travail de respiration, vous devez l'introduire avant d'entrer dans l'expérience du Pays des Miracles. Les précautions, les questions et les suggestions concernant le travail de respiration doivent alors être inclus dans les propos introductifs.

Etant donné que votre façon de manier ces deux aspects du processus dépendra de votre choix, il vous sera nécessaire d'étudier à fond ce chapitre et le suivant avant de procéder.

Il y a trois façons possibles de conclure l'expérience du Pays des Miracles :

1. Fiction Anima-Animus : Faites-la si vous ne voulez pas aller directement à l'Epreuve suprême.

2. Epreuve Suprême de la Respiration : Faites-la si vous avez été formé et si vous avez l'expérience de la conduite de tels exercices respiratoires.

3. Epreuve Suprême, fiction dirigée : Faites-la si vous n'avez pas été formé aux exercices respiratoires ou si vous choisissez de ne pas les utiliser.

Les participants vont explorer le Pays des Miracles par binômes, une des personnes étant allongée et l'autre servant de guide. Le guide prendra des notes et donnera des suggestions de temps en temps, mais la plupart du temps restera à l'écart et laissera la fiction se dérouler sans trop intervenir. Encouragez les gens à participer

le plus possible avec toutes les images qu'ils voient dans leur Mystère, en communiquant avec eux comme ils le feraient dans une séance de Gestalt. Bien qu'ils soient allongés la plupart du temps, certains peuvent préférer s'asseoir et parler aux personnages de leur Mystère. Ils peuvent même vouloir se mettre debout au pied du matelas et bouger un petit peu. Parfois les gens s'imaginent chevauchant des chevaux ou des canards, nageant, dansant, volant. Comme ils sont allongés sur le matelas, ils sont libres de faire tout ce qu'ils ont besoin de faire, en sécurité. Encouragez-les à laisser leurs corps suivre la fiction aussi complètement que possible, sans interférer l'un avec l'autre et sans faire quoi que ce soit de dangereux pour eux. L'un des buts de l'animateur est de protéger celui qui travaille.

Choisissez une série de musiques différentes. Elles doivent être variées, mais sans être trop bien connues, pour que les gens ne soient pas distraits par des mélodies familières. Puis, avec un ou deux lecteurs, composez un collage sonore d'autant de musiques différentes que vous pouvez. Improvisez, sur la base de ce que vous voyez survenir dans la pièce. Toutefois, ne les inondez pas de son. [Possibilité de musiques variées et typées avec paroles. *Note perso*]

Si vous préférez ne pas faire cette sorte d'improvisation libre, trouvez un unique morceau de musique procurant un bon arrière-fond, et laissez les gens suivre leurs propres chemins. Vous pouvez aussi bien le faire sans son du tout.

Parfois, je traverse la pièce avec de l'encens ou avec un magnétophone portable, en cherchant le moyen de créer pour les gens des effets à incorporer dans leur Pays des Miracles. Des sons produits par d'autres membres du groupe peuvent aussi faire partie de leurs histoires. Si quelqu'un crie, cela peut être incorporé dans l'histoire, plutôt qu'être vécu comme une distraction – tout cela fait partie du Mystère.

La première personne va faire ça une heure environ. Ensuite, arrêtez cette personne et inversez les rôles. Il se peut qu'une personne travaille l'après-midi et l'autre le soir, en fonction de la taille du groupe. Si le temps est limité, passez directement du Mystère à l'Epreuve Suprême, pour que les deux étapes soient réunies. Je préfère de beaucoup les séparer, cependant, parce que ça donne aux gens l'occasion d'entrer plus profondément dans les images spontanées venues du Mystère.

Pour commencer le Mystère, ils sont tous à leurs places, avec leurs partenaires pour les protéger.

Aux Voyageurs :

Voici l'endroit où tout est possible. Il y a un Pays des Miracles au fond de chacun de nous, aux niveaux les plus profonds du subconscient. Comme dans les rêves, tout est possible là. Dans le Pays des Miracles, les visions les plus extraordinairement belles peuvent survenir, ou bien l'enfer peut se déchaîner. Vous pouvez vous voir planer dans une extase divine ou tomber dans l'expérience la plus horrible de votre vie. Toutes nos potentialités existent à l'intérieur de chacun de nous. Il est donc difficile de dire ce que vous allez vivre dans ce pays magique.

Dans le Pays des Miracles, le Héros peut rencontrer des épreuves. Voilà pourquoi ça peut être l'enfer à un moment donné. Si vous rencontrez des épreuves – si soudain une image de Démon apparaît – négociez avec lui comme vous l'avez fait à l'entrée du Mystère. Mais vous ne pourrez pas être debout et vous déplacer. Vous serez allongé sur un matelas. C'est pour que vous puissiez vous laisser planer. Il est

difficile de voler si vous êtes debout. En étant allongés, vous pouvez vous laisser aller dans d'autres espaces extraordinaires.

Votre Pays des Miracles est ce que vous en faites. Une fois, j'ai travaillé avec une femme qui disait de son Mystère : "Il ne se passe rien, c'est juste bleu." J'ai demandé : "Qu'est-ce qui pourrait être bleu ?" et elle a dit : "Le ciel." "Regarde au-dessous", j'ai dit, et elle a répondu : "Oh mon dieu, je vole !" Et son Pays des Miracles s'est poursuivi à partir de là. Dès qu'elle a accepté ce qui arrivait comme son Pays des Miracles, il devenait miraculeux. Elle volait dans le ciel, regardant en bas les villes et les rivières. Mais tant qu'elle avait décidé que rien ne se passait, rien ne se passait. Votre Pays des Miracles est ce que vous en faites, et vous en faites ce que vous acceptez qu'il soit. Si vous acceptez que le lieu où vous êtes est un pays magique et commencez à l'explorer, vous pouvez découvrir des choses extraordinaires.

Mettez votre bandeau et prenez quelques moments pour décrire à votre partenaire votre seuil magique… Ceux qui sont sur le point d'entrer, levez-vous pour faire la Danse du Fou pour vous préparer. Nous le ferons une fois de plus comme une histoire :

Il était une fois une personne nommée Moi *(posture)*. J'ai descendu un grand escalier jusqu'à une pièce avec quatre portes ; j'ai ouvert la première porte, marquée « Le Foyer ». Voici ce que j'ai senti de ce que j'ai vécu derrière cette porte *(posture)*. La deuxième porte s'appelait « Le Travail d'une vie ». Ce que j'ai trouvé derrière cette porte m'a fait sentir ainsi *(posture)*. La troisième porte était la porte des Bien-aimés. L'entrée dans cette pièce m'a fait sentir comme ça *(posture)*. La quatrième porte ouvrait la pièce du Soi. J'y ai trouvé des images de moi-même qui m'ont fait sentir comme ça *(posture)*. Quand je suis revenu à la pièce centrale, j'ai trouvé un Trône des Miracles, et j'ai aperçu ce Miracle *(posture)*. Vint alors mon Guide Spirituel *(posture)* qui m'a conduit sur le chemin de la découverte de mon propre Moi Héroïque *(posture)*. Seulement, en devenant un Héros, j'ai senti toutes mes résistances contracter mon corps jusqu'à ce que mon corps devienne un véritable Champ de Bataille *(posture)*, d'où a surgi le Démon de ma propre Résistance *(posture)*. Heureusement, mon Guide Spirituel m'a donné un Instrument de Pouvoir, que j'ai dédié à l'accomplissement de ma quête *(posture)*. Une confrontation acharnée a eu lieu entre le Héros et le Démon. La première phase de la Confrontation a été ainsi *(posture 1)*. Elle a été suivie de la deuxième phase, que j'ai senti ainsi *(posture 2)*, puis suivie par la troisième phase que j'ai sentie ainsi *(posture 3)*. La Confrontation s'est résolue de cette façon *(posture)*. Et maintenant, me voici debout devant le seuil du Pays des Miracles.

A présent, allongez-vous sur votre matelas, prenez quelques respirations profondes et préparez-vous en imagination à entrer dans le lieu magique. Y a-t-il une porte ? Pouvez-vous voir derrière le seuil ? De l'autre côté de ce seuil magique, les choses sont très différentes de ce qu'elles sont ici. Personne n'est jamais entré là avant vous. Vous êtes le premier. Approchez-vous d'un pas. S'il y a une porte, avancez et poussez-la. Faites un autre pas, jusqu'à ce que vous vous teniez sur le seuil lui-même. Sentez la consistance de l'air. Laissez votre pied glisser en avant et sentez ce qui est au-dessous. Faites votre premier pas dans le Pays des Miracles. La respiration que vous prenez à l'instant est la première respiration qui a jamais été respirée dans ce lieu magique. Le bruit de votre pas est unique dans ce lieu magique. Les images qui se lèvent autour de vous, les sensations dans votre corps et le goût dans votre bouche, les sons que vous entendez, les odeurs que vous sentez, tout cela est pour la première

fois. C'est comme la naissance de la création, et vous êtes là. Entrez dans votre Pays des Miracles. Suivez votre chemin. Suivez-le où qu'il vous conduise. Ceci est un lieu magique. Vous pouvez danser, vous pouvez voler, vous pouvez courir, vous pouvez nager, vous pouvez ramper. Vous pouvez chevaucher toute créature qui vous conduira où vous voulez. Suivez votre chemin. Allez où il vous conduit. Faites-le en silence pendant un moment. Vivez-le sans paroles pendant un moment. Puis quand vous êtes prêt, sans quitter la fiction, révélez quelque chose de ce qui se passe pour vous à votre partenaire, pour qu'il ou elle puisse le noter pour vous. Si des épreuves se présentent, confrontez-les. Entrez dans votre pays magique et découvrez-le pour vous-même.

Pour le Guide :

Une fois cet exercice terminé, vous pouvez soit aller dans la fiction Anima-Animus ci-dessous (si vous voulez conduire le groupe hors du Pays des Miracles), soit aller à l'Epreuve Suprême de la Respiration ou à la fiction dirigée de l'Epreuve Suprême, qui sont données dans le chapitre suivant.

Fiction dirigée : Anima-Animus

Pour le Guide :

La fiction dirigée de l'Anima-Animus est faite à la fin de la fiction du Mystère, avant l'Epreuve Suprême. Elle est une bonne façon de terminer la fiction du Mystère ; elle ramène les gens dans l'ici-et-maintenant et elle continue aussi à déployer le miraculeux.

Elle peut être faite soit individuellement, soit avec l'ensemble du groupe. Si vous voyez que nombre de participants sont impliqués dans des épreuves, aux prises avec des choses qui doivent être terminées, il est alors impossible de la faire pour l'ensemble du groupe. S'il s'agit d'un groupe assez petit, vous pouvez aller auprès de chacun individuellement. Mais si chacun est arrivé à une sorte de conclusion, vous pouvez rassembler tout le monde. La même formule peut être utilisée dans les deux cas.

Pour les Voyageurs :

Laissez les mots, et suivez l'image où vous êtes maintenant pour trouver une conclusion. *(Laissez du temps.)*

Vous les partenaires, placez votre main sur le cœur de la personne allongée, et avec vos doigts faites lentement un geste d'ouverture. Vous qui êtes couchés, sentez l'ouverture de votre cœur. Pendant que votre partenaire fait le geste, imaginez que de votre cœur émane une sorte de vapeur, une sorte de brume luminescente. Prenez quelques respirations et sentez cela. Peu à peu, en face de vous, cette brume luminescente prend lentement forme et apparaît alors devant vous ce qu'on pourrait appeler votre Opposé Divin. Si vous êtes une femme, il aura la forme d'un homme ; si vous êtes un homme, il aura l'apparence d'une femme. Cette forme est votre être intérieur, le meilleur ami que vous puissiez jamais avoir. Votre Opposé Divin. Laissez

la vapeur adopter le visage et la forme de cet Opposé Divin. Et si, par hasard, la forme ne vous satisfait pas, demandez-lui de changer ; c'est votre meilleur ami. Cet être peut continuer à changer jusqu'à ce qu'il ou elle trouve une forme qui vous plaise, vous agrée, vous satisfasse. Laissez émerger cette forme. Laissez cet être vous regarder profondément et chaleureusement dans les yeux. Cet être vient de l'intérieur de vous et se manifeste maintenant à l'extérieur de vous, vous regardant avec amour ; il vous connaît, sait ce qu'il vous faut ; il connaît votre vie, il sait ce que vous avez traversé dans votre vie. Imaginez cet être tendant le bras vers vous pour vous prendre par la main.

Prenez la main de votre Opposé Divin. En même temps, votre partenaire réel vour prendra par la main et vous guidera dans un voyage. Imaginez que c'est votre partenaire divin qui vous prend par la main, et avec vos yeux toujours bandés, levez-vous lentement et allez avec votre partenaire. Votre partenaire va vous conduire au-dehors, vous asseoir dans l'environnement et vous laisser. Restez seul un instant. Puis peu à peu, quand vous vous sentez prêt, enlevez votre bandeau et doucement entremêlez la lumière de cette réalité avec le Pays des Miracles, et cherchez-y un message. Votre partenaire vous a mis à un endroit où vous trouverez un message qui sera très important dans votre vie.

Chapitre 11 – L'Epreuve Suprême

Méditation Ram, Jour 6.

La Danse du Fou

Pour les Voyageurs :

Avant de commencr la Danse du Fou aujourd'hui, mettons de la musique et simplement revoyons ce qui s'est passé pour vous dans votre Mystère. Dansez-le, rappelez-vous ce qui s'est passé, quelles sortes d'images vous avez perçues, à quelles sortes d'épreuves vous pouvez avoir été confronté, comment vous avez voyagé. Prenez du temps pour danser votre souvenir de votre Mystère, jusqu'à trouver finalement, une fois de plus, trois postures qui résument pour vous les trois moments les plus importants dans votre Pays des Miracles. *(Laissez du temps aux gens pour faire ça.)*

A présent, nous allons faire la Danse du Fou une fois de plus. Zéro – Moi – Le Foyer – Le Travail d'une vie – Les Bien-aimés – Le Soi – Le Miracle – Le Guide Spirituel – Le Héros – Le Champ de Bataille – Le Démon – L'Instrument de Pouvoir – La Confrontation 1 – La Confrontation 2 – La Confrontation 3 – La Résolution – Le Pays des Miracles 1 – Le Pays des Miracles 2 – Le Pays des Miracles 3. Faites-le plusieurs fois, jusqu'à vous sentir à l'aise, puis asseyez-vous.

Aujourd'hui, vous allez confronter l'Epreuve Suprême de tout le voyage. Si vous vous en souvenez, au début j'ai dit qu'après que la personne a entendu l'appel, le premier niveau de résistance apparaît dans la relation à l'environnement qui entoure cette personne, c'est-à-dire la famille et les amis, les conditions de vie qui militent contrent une réponse à l'appel. Cela se règle généralement en recevant les encouragements d'un ami qui dit : "Vas-y, c'est la chance de ta vie ; réponds à l'appel." Le deuxième niveau de résistance que nous avons rencontré à l'entrée du Pays des Miracles est dans la confrontation avec le Démon de Résistance. Voilà le protecteur interne qui nous empêche de faire ce que nous voudrions peut-être faire, parce qu'il a peur que nous risquions de perdre notre réputation ou d'être blessé d'une façon ou d'une autre. Le Démon a des raisons de nous empêcher d'avancer avec nos aspirations.

Maintenant, nous arrivons à l'Epreuve Suprême. Nous pouvons voir l'Epreuve Suprême comme la source de toute cette résistance, la peur la plus fondamentale qui est réveillée par cet appel, l'image de la terreur primale qui nous hante et qui souvent nous empêche d'explorer et de prendre le risque de continuer notre évolution. Par exemple, au moment où le Bouddha, en méditation sous l'arbre Bo, était sur le point d'entrer dans le nirvana, toute une armée d'illusions – toutes les attaches qui lient les êtres humains à leurs souffrances – apparurent soudain devant lui, se ruèrent sur lui, le défièrent. C'était son Epreuve Suprême, qu'il surmonta en restant dans sa nature de Bouddha en face de ces choses terribles. Maintenant, c'est à vous aussi de confronter votre Epreuve Suprême.

Pour le Guide :

Dans cette formule, je laisse un jour entier pour l'Epreuve Suprême et je

l'appelle Journée 6. Si pourtant il faut plus de temps pour le développement du Héros ou du Démon, cette journée peut combiner l'Epreuve Suprême avec le Mystère.

Dans l'Epreuve Suprême, le Héros rencontre le niveau le plus profond de résistance à l'appel. C'est une confrontation avec la source de la peur, quelle que puisse être cette peur fondamentale de la personne. Souvent, c'est la peur de la mort. Autrefois, je faisais l'Epreuve Suprême comme une étape distincte. Après l'entrée des Héros dans le Mystère, ils avaient une vision de leur propre mort. Elle était suivie d'un travail de quatre jours, où ils examinaient tous les aspects de la mort et de l'agonie avec l'idée que, le soir du troisième jour, ils mourraient. Le matin du quatrième jour, ils ressuscitaient dans le Pays des Miracles, où ils découvraient leurs récompenses. Mais par la suite, j'ai bien séparé les deux structures et j'appelle maintenant cette structure Mort et Résurrection.

Pour l'Animateur et pour le Voyageur individuel :

Je donne ci-dessous deux approches de l'Epreuve Suprême, l'approche par la respiration et l'approche par la fiction dirigée. Si vous n'avez pas d'expérience ou d'entraînement dans ce travail de respiration intense ("background" reichien, rebirth ou respiration holotropique), je vous conseille d'utiliser la fiction dirigée.

La respiration

Pour les Voyageurs :

Le déroulement que j'ai conçu est en deux parties. La première partie est une fiction dirigée qui vous conduit à l'Epreuve Suprême. Elle est suivie d'un méditation intense, d'une heure et demie à deux heures, sur le souffle, en musique. Vous resterez avec les images de la fiction de l'Epreuve Suprême. Malgré tout, je vais vous guider dans un procesus de respiration douce, détendue, profonde, qui deviendra de plus en plus intense tandis que vous adapterez le rythme de votre respiration au rythme de la musique. La méditation sur le souffle se poursuivra pendant une heure et demie à heux heures. Vous pouvez vivre différentes choses. Vous pouvez avoir d'extraordinaires visions transcendentales ou faire l'expérience de ce qui semble être des souvenirs de réincarnations. Peut-être vivrez-vous votre naissance. Ou bien ça ne sera rien d'autre que deux heures de respiration. Ce qui importe, c'est de laisser les choses advenir et de ne pas vous forcer. C'est une méditation sur le rythme du souffle en relation avec la musique. Vous pouvez éprouver les effets de l'hyperventilation, comme un engourdissement autour des lèvres ou la contraction des bras et des mains. Si vous êtes trop effrayé par ces effets, vous pouvez toujours ralentir votre respiration ou même arrêter le processus. Cependant, si vous continuez à respirer dans le rythme, les blocs vont se dissoudre et votre corps s'assouplira à nouveau. L'important est d'adapter votre respiration au rythme de la musique et de rester avec ça.

Quels sont les deux moments de la vie où le combat pour la respiration est crucial ? Quand vous naissez et quand vous mourez. Une intense méditation sur la respiration peut rappeler ces expériences, quand votre corps était proche de la mort ou l'expérience de la naissance. Cela peut être effrayant. La musique a pour fonction de vous aider à respirer même à travers les expériences les plus terrifiantes.

Vous pouvez vous voir tomber dans l'émotion. Exprimez cette émotion. Tout l'atelier vous a progressivement conduit là où vous pouvez vous autoriser toute la profondeur de l'expression émotionnelle. Si vous sentez de la tension dans votre corps, il se peut que vous n'ayez pas résolu un problème émotionnel. Si vous en autorisez l'expression, votre corps devrait finalement se détendre pour vous permettre de vous sentir entièrement présent dans l'instant. Donc, s'il vient de l'émotion, laissez-la s'exprimer. Quand vous en avez fini avec ça, revenez à la respiration. L'important est de toujours revenir à la respiration.

Vous accumulez une charge, et quelquefois cette charge peut vouloir se vider. Cela peut se manifester dans de petits mouvements du corps, dans la paralysie précédemment mentionnée, dans le tremblement de votre mâchoire, dans le martèlement, les coups, la gesticulation – de nombreuses façons. Abandonnez-vous à tout cela. Laissez votre corps faire ce qu'il semble vouloir faire. Plus vous le laisserez se libérer, plus vous sentirez de relâchement en fin de compte. Des blocs de muscles peuvent devenir douloureux. Vous pouvez demander à la personne qui travaille avec vous d'exercer une pression à cet endroit. Respirez en direction de la pression et laissez sortir le son. En général, le bloc se dissoudra et la respiration s'adoucira à nouveau. Vous pouvez demander à votre partenaire d'exercer une pression en tout endroit où vous sentez une douleur ou une contraction, puis respirez dans cet endroit. Toutefois, si votre partenaire met trop de pression, dites juste "Stop". De cette façon, vous gardez toujours un contrôle total sur ce qui se passe.

Quand vous oxygénez l'organisme, vous pouvez parfois vous passer de respirer pendant un moment. C'est correct ; mais ne le faites pas. Au contraire, de temps en temps, l'assistant va se pencher et souffler doucement dans votre oreille pour vous rappeler de revenir à la respiration. Faites-le quand vous êtes prêt.

Il est aussi possible, bien sûr, que rien de tout cela ne se produise. Dans l'expérience de respiration profonde, ne prévoyez rien d'autre que le processus de la respiration avec musique.

Considérations

Si vous avez des problèmes cardiaques ou rénaux, ne vous surpassez pas. Je vous conseille d'utiliser ce qu'on appelle la "respiration circulaire" : respirer plus lentement et essayer d'équilibrer la durée de l'inspire avec la durée de l'expire. N'allez pas au-delà du confortable. Si vous êtes enceinte, je vous conseille de faire aussi la respiration circulaire, car on ne sait pas bien ce qui peut arriver au placenta dans une séance d'hyperventilation, s'il y a ou non un arrêt de transmission du sang au fœtus. Donc, ne commencez pas une hyperventilation.

Rôle de l'assistant

Comme assistant, votre fonction est de protéger votre partenaire et son espace, de procurer à votre partenaire tout ce dont il a besoin, si nécessaire de rappeler à votre partenaire de continuer à respirer en soufflant doucement dans son oreille, et de lui donner une pression quand il ou elle le demande pour enlever la tension ou la douleur. C'est une bonne idée d'avoir ceci sous la main : des Kleenex, une serviette si votre partenaire a besoin de quelque chose à tordre, des coussins à frapper, et un petit verre d'eau pour mouiller les lèvres de votre partenaire. A la fin du processus, votre

partenaire peut vouloir un contact physique. Ne lui donnez pas plus que ce qu'il ou elle demande. En d'autres termes, ne prenez pas le relais ; ne surmaternez pas, et en particulier, ne séduisez pas la personne avec qui vous travaillez. Considérez-vous comme un prêtre ou une prêtresse de la respiration, et si votre partenaire veut un contact, laissez l'impulsion venir de votre partenaire et non de vous.

Il y a une histoire zen sur un homme qui voulait recevoir l'illumination. Il est allé voir un maître et il a dit : "Je veux être éclairé." Et le maître a dit : "Bien, passe dans la pièce à côté et respire." Il est allé dans la pièce à côté et a respiré pendant longtemps. C'était plutôt ennuyeux. Il était juste assis là à respirer encore et encore. Mais il se sentait mieux, il se sentait bien. La respiration le stimulait un peu. Après deux ou trois heures, il est allé voir le maître et lui a dit : "Je me sens bien. Est-ce que je suis éclairé maintenant ?" Le maître a dit : "Continue de respirer."

Alors il est reparti et a encore respiré. Après un petit moment, sa bouche s'est mise à piquer et ses lèvres à se pincer malgré lui. Ses doigts semblaient paralysés, avec le pouce attaché au médium. Ses bras étaient contractés comme des ailes de poulet. Et tout le temps, il avait l'impression d'être couvert de fourmis. Quelle étrange expérience ! Plus il respirait, plus c'était fort. Puis d'un seul coup, toute la tension est partie et il s'est senti merveilleusement bien. Il se sentait détendu. Il a bondi et a couru voir le maître, auréolé de sourires, et a dit : "Maître, j'ai traversé une expérience extraordinaire. Tout s'est contracté et je me suis senti paralysé, mais maintenant je me sens merveilleusement bien ! Est-ce que je suis éclairé ?" Le maître a dit : "Passe par cette porte et continue de respirer."

Alors il est retourné et il a continué sa respiration. Il était plein de souvenirs d'enfance. Il s'est souvenu d'un jour où sa mère avait essayé de lui donner de l'huile de castor. Il n'en voulait pas, et elle l'a forcé à ouvrir la bouche et elle l'a versée. Il s'est mis en colère contre sa mère et a crié. Il a frappé quelques coussins, en imaginant qu'ils étaient son père ; il a pleuré pour sa sœur, son frère et ses amis. Il a revécu toutes les émotions de l'enfance, après quoi il s'est senti absolument merveilleusement bien, purifié, relâché et épuisé. Trempé de sueur, il avait perdu plusieurs livres dans l'épreuve. Il s'est dit : "Je suis sûrement éclairé, maintenant !" Il a couru vers le maître et a dit : "Maître, j'ai crié, j'ai hurlé, j'ai pleuré, j'ai ri, j'ai eu peur, et maintenant je me sens merveilleusement bien. Est-ce que je suis éclairé ?" Le maître a dit : "Continue de respirer."

Une fois de plus il est retourné respirer. Après un long, long moment, il s'est revu dans l'utérus de sa mère, tout doux, chaud et glissant. Il s'est senti flotter, jusqu'à ce que soudain les limites de son univers fassent pression sur lui. Il était devenu trop gros et se trouvait emprisonné dans l'utérus de sa mère. L'implosion brutale des contractions l'a terrifié jusqu'à ce qu'il trouve le chemin de la liberté. Tout à coup, il s'est réveillé à la lumière et à l'air, au son et à la gravité, tout ce qui survient au moment de la naissance. Il se sentait né à nouveau. "Je suis sûrement éclairé, maintenant", se dit-il, "je suis né à nouveau !" Il a donc bondi, dès qu'il a pu tenir debout, et s'est précipité chez son maître. "Maître, je suis né à nouveau ! Je suis sûrement éclairé, maintenant !" Le maître a dit : "Passe cette porte et continue de respirer."

Une fois encore, il est revenu dans sa pièce à respirer. Cette fois, il était en colère et saturé. Plus il respirait, plus il s'ennuyait. Après ce qui lui a semblé une éternité, il s'est vu comme un Confédéré à cheval dans la Guerre de Sécession. Il s'est souvenu

de sa mort. Il est remonté plus loin. Il s'est revu esclave dans l'ancienne Egypte, construisant la pyramide de Gizeh. Il est remonté encore et encore dans son évolution. Il s'est revu en loup, en crabe, en crustacé. Il s'est même revu en amibe ! Il était si excité d'avoir parcouru le processus de l'évolution qu'il a pensé : "Maintenant je sais tout sur ce qui doit s'incarner sur la planète Terre." Alors il a bondi sur ses pieds, a volé jusqu'au maître, a atterri devant lui et a dit : "Maître, je suis sûrement éclairé maintenant ! J'ai traversé toute l'évolution de toutes les espèces de la Terre !" Le maître l'a regardé dans les yeux et a dit : "Continue de respirer."

Donc, une fois de plus, il est revenu dans sa pièce. Il a respiré trois jours et trois nuits. Il se sentait vraiment découragé, et juste au moment où il allait abandonner (peut-être même qu'il avait abandonné), les cieux se sont ouverts, les nuages se sont déchirés, et un rayon de lumière Alleluia a rempli la pièce. Il a vu Jésus et Marie, il a vu Vichnou et Hanuman, Questzalcoatl et Bouddha, les dieux et les déesses de la Grèce ancienne, de l'Egypte et des Watusis [?]. Il a vu toutes les images divines imaginables qui le saluaient, lui jetaient des fleurs et chantaient Hosanna ! Hosanna ! Hosanna ! Il était complètement en extase ! Au milieu de l'expérience, il se leva d'un bond et courut vers le maître pour lui dire : "Maître, des dieux et des déesses qui me saluent, m'accueillent. Hosanna ! Alleluia ! Je suis absolument sûr que je suis éclairé maintenant !" Le maître le regarda un long moment et sourit : "Continue à respirer. Cela aussi va passer."

La morale de cette histoire est celle-ci : Ne vous enlisez pas dans les visions, continuez seulement à respirer. Voilà toute la méthode, continuer seulement à respirer. Certaines de ces images, ou la totalité d'entre elles, peuvent faire des apparitions. Les choses physiques, les souvenirs de naissance, les souvenirs de vies antérieures, même les souvenirs d'animal ou de crustacé, toutes sortes de choses peuvent survenir. Continuez seulement à respirer et allez au bout de l'exercice. Le seul but de l'exercice de respiration est de purifier par un relâchement tout ce qui se tient en travers du chemin de votre expérience transcendantale, ce qu'on peut appeler l'état de grâce. Pour atteindre cet état, vous devez traverser tous les niveaux de résistance, physique, émotionnelle et mentale. Donc, ne vous arrêtez pas aux images, ne vous arrêtez pas aux sentiments, ne vous arrêtez pas aux sensations, continuez seulement de respirer.

Pour le Guide :

Le Dr Stanislas Grof a fait une série de cassettes qui donnent une forme musicale à son travail de Respiration Holotropique, et ce travail est semblable au sien. Vous pouvez utiliser ces cassettes, ou faire ce que j'aime faire : avoir deux (ou plus) lecteurs de cassettes et une table de mixage, pour pouvoir fondre différentes sortes de musiques pour créer votre propre performance. La structure de base de la musique est comme suit : commencez par quelque chose de lent pour faciliter l'entrée dans la respiration profonde, puis peu à peu introduisez un rythme. Le rythme doit augmenter peu à peu jusqu'à ce qu'il soit très intense. Cela continue pendant trois-quarts d'heure à une heure. Continuez par un morceau dramatique de quinze minutes à une demi-heure qui atteint un paroxysme, comme *Mort et Transfiguration* de Richard Strauss, ou *Le Danube* de Smetana. Après ça, jouez de la musique spirituelle qui peut conduire tout le monde à une expérience de transcendance paisible, comme certains morceaux doucement spirituels de Vangelis dans sa suite *Ciel et Enfer*, les doux accents

choraux de Peter Gabriel dans *La Passion,* ou *L'Envol de l'Alouette* de Ralph Vaughan Williams. Puis, après une demi-heure environ de cela, passez quelque chose de familier, comme le *Canon en ré majeur* de Pachelbel, pour ramener tout le monde dans la pièce.

Dans la construction du programme musical, je pense aux quatre niveaux du processus de la naissance. Le début est une union cosmique avec la mère. Le deuxième, la phase intensément rythmée, est les contractions. La troisième, la phasee dramatique, est la naissance elle-même, et la quatrième phase vient après que la naissance ait eu lieu et que l'enfant soit au monde. La musique de fin, familière, est une façon de ramener tout le monde dans la pièce.

[Musiques : descente dans le corps / rythmes forts / musiques dramatiques / enfant qui chante = naissance ! Cf. Grof. *Note perso.*]

La Danse du Fou

Pour les Voyageurs :

Une fois de plus, je vais vous guider dans la méditation de la Danse du Fou, comme j'ai fait à l'entrée dans le Pays des Miracles. L'un des partenaires à présent met le bandeau, pendant que l'autre assure sa protection.

Il était une fois une personne nommée Moi *(posture)*. J'ai descendu un grand escalier jusqu'à une pièce avec quatre portes. La première porte était marquée "Le Foyer", et voici ce que j'ai senti quand j'ai découvert ce qu'il y avait derrière cette porte *(posture)*. La deuxième porte était nommée "Le Travail d'une vie" *(posture)* ; la troisième, "Les Bien-aimés" *(posture)* ; et la quatrième, "Le Soi" *(posture)*. Quand j'ai fermé la porte du Soi, j'ai vu un Trône des Miracles au centre de la pièce. Je me suis assis et j'ai désiré ce Miracle *(posture)*. Vint alors un Guide Spirituel *(posture)*, qui m'a conduit sur le chemin de la découverte de mon Moi Héroïque *(posture)*. En devenant un Héros, j'ai senti les tensions s'accumuler dans mon corps, et le transformer en un véritable Champ de Bataille *(posture),* d'où a surgi mon Démon de Résistance *(posture)*. Cependant, mon Guide Spirituel m'a donné un Instrument de Pouvoir, que j'ai dédié à l'accomplissement de ma quête *(posture)*. Une Confrontation a eu lieu entre mon Moi Héroïque et mon Moi Démoniaque : la première étape de la Confronttion ressemblait à ceci *(posture),* la deuxième à ceci *(posture),* et la troisième à ceci *(posture)*. La Confrontation s'est résolue ainsi *(posture)*. Je suis entré dans le Pays des Miracles, et mon chemin m'a conduit à faire différentes expériences. La première était comme ceci *(posture),* la deuxième comme ceci *(posture)* et la troisième comme ceci *(posture)*.

Fiction dirigée : l'Epreuve Suprême de la Respiration

A présent, couchez-vous sur votre matelas et prenez quelques moments pour être là dans votre Pays des Miracles. Rappelez-vous votre Pays des Miracles, les images, les tableaux.

Pour le Guide :

Si vous entrez directement dans cette fiction à partir du Pays des Miracles, introduisez l'Epreuve Suprême avec ces mots : "Laissez les mots et contentez-vous de

continuer l'image qui se présente à l'instant, quelle qu'elle soit, jusqu'à une conclusion, et laissez-la aller au bout." Donnez environ cinq minutes pour l'achèvement de cette image. Puis continuez comme suit.

Imaginez que vous êtes maintenant sur ce chemin. Le chemin commence à descendre dans l'obscurité en serpentant jusqu'à ce que vous arriviez à l'entrée d'une grotte. Sur cette grotte vous voyez écrit : "La Grotte de l'Epreuve Suprême." Vous entrez dans l'obscurité. Elle est fraîche, mais sûre. Et là, quelque part dans cette grotte, vous découvrez un divan recouvert de velours noir. Couchez-vous sur le divan. Il fait sombre, mais en toute sécurité. Vous êtes sur le point de confronter votre Epreuve Suprême de la Respiration.

(Assistants : Placez votre main en haut de la poitrine, juste sous le cou de votre partenaire.)

Prenez quelques instants pour respirer douceement ; si vous travaillez avec un partenaire, sa main repose légèrement sur votre poitrine à la base du cou. Respirez en direction de cette main. Tandis que vous êtes allongé là à respirer, au-dessus de vous une scène apparaît. C'est l'image de la scène la plus effrayante que vous puissiez imaginer, la chose qui vous terrifie le plus. Elle apparaît là, au-dessus de vous. Continuez de respirer et observez cette scène. Prenez quelques instants pour communiquer cette scène à votre partenaire. *(Pause.)* Maintenant, en respirant très doucement, imaginez-vous en train d'entrer dans cette scène, pas à pas, et de regarder ces images qui vous terrifient. Continuez toujours de respirer. Restez dans la scène. N'oubliez pas, quand vous regardez cette image effrayante, que vous avez négocié avec le Démon de votre Résistance sur le seuil ; n'oubliez pas que vous avez votre Instrument de Pouvoir et que vous avez le soutien de votre Guide Spirituel. Vous avez tout ce qu'il vous faut pour pouvoir traverser cette Epreuve Suprême et l'accomplir. Sans perdre ça de vue, continuez à explorer aussi profondément que possible cette image effrayante que vous fixez des yeux devant vous.

(Assistants : Avec chaque respire, laissez votre main peu à peu se décaler sur la poitrine, en descendant vers l'estomac, dépassez le nombril, pour aboutir juste au-dessus de l'os du pubis. Peu à peu, avec chaque respire, laissez votre main descendre.)

En sentant la main descendre, laissez votre respiration descendre elle aussi, pour que chaque respire devienne plus profond, plus profond, plus profond, jusqu'à ce que pour finir vous respiriez entièrement dans votre ventre.

(Assistants : Quand votre main touche l'abdomen, placez l'autre main tout en haut de la poitrine.)

Ceux qui travaillent, laissez votre respiration remplir l'espace entre les deux mains sur votre corps. En même temps, relâchez l'articulation de la mâchoire. Relâchez-la jusqu'à ce que votre mâchoire pende grande ouverte. Quand votre gorge est ouverte, relâchez-la pour pouvoir inspirer une quantité maximale d'air avec le minimum d'efforts, en remplissant l'espace entre les deux mains qui réchauffent votre corps. *(Laissez du temps, cinq à dix minutes, puis introduisez du rythme dans la musique.)*

Progressivement, remarquez la pulsation de la musique. Peu à peu, calez votre respiration sur ce rythme. Au début votre respiration peut se superposer au rythme, mais lentement laissez-la se caler sur lui. Tandis que vous observez les images effrayantes devant vous, entrez vous-même dans l'Epreuve Suprême de la Respiration. Acceptez la difficulté, mais ne vous surmenez pas. Et continuez à respirer quoi qu'il arrive. Abandonnez-vous à votre corps, abandonnez-vous à votre respiration. Vous

pouvez faire du son, mais toujours revenez à la respiration. Abandonnez-vous aux images, abandonnez-vous aux sentiments, abandonnez-vous aux sensations, abandonnez-vous à la musique, et continuez de respirer…

Dans un Groupe : Pour terminer l'exercice.

Si vous êtes encore dans l'exercice, continuez à respirer jusqu'à sentir votre corps souple et relâché. Si vous avez terminé l'exercice, respirez normalement et restez avec les images que vous observez. Vous avez maintenant terminé votre Epreuve Suprême. Vous l'avez traversée, c'est fini. Maintenant, vous pouvez vous laisser aller à apprécier les images qui sont là pour vous… Et puis, quand vous vous sentez prêt, faites un contact avec votre partenaire. Peu à peu, revenez dans la pièce et partagez avec votre partenaire sur ce qui s'est passé pour vous pendant l'exercice.

Pour le Guide :

Si vous faites l'Epreuve Suprême comme un exercice à part, laissez les participants choisir leurs partenaires. La personne qui travaille fait la Danse du Fou avec un bandeau (comme ci-dessus), puis s'allonge sur un matelas.

Pour les Voyageurs :

Vous voici maintenant sur votre chemin dans votre Pays des Miracles. Suivez ce chemin et découvrez où il vous conduit. Laissez votre corps bouger avec lui. Juste en face de vous, observez une petite colline. En approchant d'elle, vous sentez une sorte de tremblement, parce que vous savez que vous vous approchez de la colline de l'Epreuve Suprême. De l'autre côté de cettte colline, il y a la scène la plus effrayante que vous pouvez imaginer. Avant d'atteindre le haut de la colline, prenez le temps de respirer profondément, toujours en bas dans votre ventre. Et quoi qu'il arrive, quoi que vous voyiez, continuez toujours de respirer. Egalement, prenez conscience de vos ressources : votre Instrument de Pouvoir, le Démon réintégré et votre Guide Spirituel.

Vous arrivez au sommet de la colline. Qu'est-ce que vous observez ? Regardez la scène. Respirez. Soyez conscient de vos sentiments. Quand vous êtes prêt, communiquez la scène à votre partenaire. *(Pause.)* Laissez les mots, parce qu'il est maintenant temps d'entrer dans la scène. Pas à pas, approchez-vous de la scène. Découvrez comment vous pouvez confronter ces images. Confrontez tout ce qui est là, et continuez de respirer. Prenez le temps de vivre cette Epreuve Suprême. Sentez-le dans votre corps. Faites du son. Confrontez l'objet de votre peur, quel qu'il soit. Prenez tout le temps qu'il vous faut pour vivre cette Epreuve Suprême, puis, pas à pas, quittez-la. … Prenez quelques moments pour souffler et vivre ce que c'est que d'avoir accompli cette tâche. Une fois prêt, revenez dans la pièce, partagez l'expérience avec votre partenaire et créez une posture pour la Danse du Fou qui résume l'Epreuve Suprême.

Pour le Guide :

Pennel Rock, qui actuellement conduit des groupes du Voyage du Héros, m'a

fait cette suggestion pour aller plus profondément dans la fiction de l'Epreuve Suprême. Pennel divise le groupe en sous-groupes qui jouent l'Epreuve Suprême de chaque individu, en permettant à un individu de jouer les différents rôles.

Rituel de clôture.

Chapitre 12 – La Récompense et le Retour

Pour le Guide :

Après l'Epreuve Suprême, les participants croient souvent que le voyage est terminé. Surtout s'il a été fait sous la forme d'un travail de respiration, ils peuvent entrer profondément dans un processus émotionnel et éprouver des résultats gratifiants. Il est vrai aussi que dans le Mystère les gens ont aussi reçu une série de présents. Donc quand vous dites : "Maintenant nous allons nous approcher du lieu de la Récompense," ils peuvent dire : "Que veux-tu dire ? J'ai déjà reçu ma récompense ; je suis parfaitement comblé." Quels que soient les différents messages et présents qu'ils ont reçu, cependant, ceci est la Récompense qui donne sens à tout le voyage ; c'est aussi le chemin pour revenir du voyage dans la vie quotidienne. De la même façon que l'Instrument de Pouvoir réunit le Héros et le Démon, la Récompense réunit le monde interne avec le monde externe. Il leur donne un outil permettant d'appliquer ce qu'ils ont appris sur la scène intérieure aux problèmes de leur vie quotidienne. Cette dernière étape du voyage, de la Récompense au retour dans le Foyer, est bâtie pour préparer ce chemin. Donc rappelez-leur que quoi qu'il arrive, ils sont toujours dans le Mystère jusqu'à la fin du voyage.

A ce stade de la structure, je suis préoccupé par la surabondance des images. La fiction de la Récompense contient la découverte de la Récompense, le départ du Guide Spirituel, le retour à la pièce aux quatre portes et la décision sur les pas concrets à faire une fois revenus chez eux. Cela est suivi d'une méditation sur l'ouverture du cœur, le dépôt de la Récompense dans le cœur et l'expansion du domaine du cœur. Tout particulièrement quand vous conduisez cette méditation, vous devez être conscient de la réceptivité du groupe. En sept jours, les participants ont plus de chances d'être ouverts qu'en deux jours. Vous pouvez vouloir changer la fin de la méditation du cœur sur la base de ce que vous voyez se manifester sur les visages des membres du groupe.

Quand le cœur s'ouvre au monde, la méditation prend un caractère spirituel-politique. C'est alors que je mets l'accent sur les points chauds du globe. Vous devez savoir où ils sont pour que ça puisse devenir une méditation pour soigner les zones de tension de la planète. Dans l'expansion vers le cosmos, il se change en une méditation strictement spirituelle, ouvrant la conscience aussi largement que possible. Ce dernier pas, je le laisse à votre discrétion et à votre évaluation du groupe.

Généralement, la journée se termine avec, en début d'après-midi, un retour pour compléter l'atelier. L'étape Récompense-Retour est une méditation dirigée en mouvement précédée par la totalité de la Danse du Fou, et elle complète le drame mythique. Pour cette dernière méditation, vous pouvez choisir soit un morceau de musique que vous pourrez utiliser d'un bout à l'autre, ou une série de morceaux que vous pourrez jouer pour mettre l'accent sur certaines caractéristiques. Egalement, prévoyez de la musique pour la danse de célébration à la fin, si cela semble adéquat. Certains groupes terminent en silence.

Méditation Ram, 7e journée.

Pour les Voyageurs :

La Récompense est le couronnement, la leçon tirée du voyage. Elle indique sous une forme symbolique ce que votre voyage a signifié. C'est la façon qu'a la psyché de dire : "Voilà de quoi il a été question." Le Dr. William Arendson-Hein a fait le Voyage du Héros avec moi quand il était septuagénaire. Il a été l'une des premières personnes à utiliser le LSD à des fins thérapeutiques et il était un peu préoccupé par des questions spirituelles. Pour sa Récompense, il a reçu une pierre. Au début il était très déçu. Mais à l'intérieur de la pierre, il y avait un cristal. Il a dit que ce qu'il devait découvrir, c'était le trésor de la Terre, comme le cristal dans la pierre. Voilà sa récompense ! Pendant des années il avait fait des recherches sur les trésors de l'esprit, et à présent il était temps pour lui d'explorer le trésor de la Terre. C'est un homme incroyablement sage et aimant, et j'ai été très ému de cette révélation.

Vous aussi, vous trouvez peut-être quelque chose qui sera un peu choquant pour vous. Ce ne sera peut-être pas le diamant de la sagesse universelle. Ça peut être un pétale de fleur ou une goutte d'eau. Ça peut être une chose minuscule. Acceptez ce que la psyché vous donne. Quoi que vous receviez, peu importe sa petite taille – un brin d'herbe ou le pétal d'une fleur – acceptez-le comme le Graal de votre voyage personnel. Dans la légende de Parsifal de Wolfram von Eschenbach, le Graal procure la nourriture qui convient à chacun. Votre Récompense est la nourriture qu'il faut à votre âme pour se rassembler à ce point de votre évolution. Recevez-la avec respect. Si vous la reconnaissez comme le Graal, c'est le Graal. Si vous refusez le présent qui vous est offert, alors vous refusez le message le plus pur de votre Moi le plus profond. Le second choix ne pourra jamais être aussi clair et pur que ce premier. Donc, appréciez ce que vous recevez en présent. Si vous le faites, je peux vous assurer que ce cadeau vous servira bien.

Quand vous avez entamé le voyage et que vous vous êtes assis sur le Trône des Miracles, j'aurais pu dire, à mon habitude : "Pensez à un Miracle, au plus extraordinaire Miracle que vous puissiez imaginer." Avec le temps, je me suis convaincu que votre subconscient connaît vos besoins bien mieux que votre esprit conscient. Pourtant, il est difficile dans la première session de laisser le subconscient se répandre dans votre conscience sans critiquer ou corriger. A présent, après plusieurs jours de pénétration en profondeur et d'expression spontanée, la psyché peut parler librement. Elle peut vous révéler une aspiration inconnue de votre esprit conscient. Souvent, la Récompense est l'illustration non seulement de votre aspiration la plus profonde, mais, en même temps, le moyen de l'accomplir. C'est l'accomplissement de ce voyage et l'appel pour votre prochain voyage, il vous amène à manifester cette Récompense dans votre vie quotidienne.

Votre dernière tâche sera de découvrir comment mettre votre vécu du voyage dans votre vie ordinaire. Une fois que vous aurez trouvé votre Récompense, vous la rapporterez au Foyer, dans chacune des quatre pièces, et découvrirez là comment elle peut guérir ces quatre aspects de votre vie.

Après avoir vu ça, vous aurez à penser à un pas concret que vous pouvez faire dans chacune de ces quatre zones pour révéler votre Récompense : quelque chose de simple et de réel. Mettons que vous recevez une palette magique qui vous permet de créer votre propre vision du monde, de peindre le monde comme le voudriez. Quand vous passez avec votre palette magique par la porte marquée "Le Foyer", vous remarquez que les murs changent soudain de couleur, que les tentures sont

différentes, tout est bien plus brillant qu'avant. Eh bien, un pas concret que vous pouvez faire est de vous procurer un nuancier de peintre et de décider de quelle couleur vous allez peindre les murs. Ou d'appeler un peintre pour lui demander un devis. Ou de décider de quelle couleur vous voulez teindre les tentures. Vous n'avez pas besoin d'aller louer un château en Espagne parce que vous avez décidé que vous aimeriez changer d'appartement ! Faites quelque chose de simple. Changez les rideaux de la porte de la cuisine. voilà un pas concret tout simple. Une fois que vous l'avez fait, vous pouvez décider de changer les rideaux au-dessus de l'évier. Le simple pas concret peut vous conduire, un pas après l'autre, un instant après l'autre, à l'accomplissement de votre vision. Mais ça ne peut vous conduire à l'accomplissement de votre vision que si le pas est simple. si vous décidez d'aller acheter un château en Espagne, vous vous direz bientôt : "Où est-ce que je suis allé chercher cette idée ?" et vous sortirez acheter une pizza et vous oublierez tout. Si le premier pas est simple, il y a toutes les chances qu'il y en ait d'autres.

[Donner des exemples de pas concret (pas toujours compris). *Note perso.*]

A la fin du manuel, vous trouverez un contrat pour vous aider à faire ces pas concrets. C'est une bonne idée de discuter de ce contrat avec quelqu'un que vous pouvez appeler en cas de problème ultérieur. N'oubliez pas, dans tout voyage le premier niveau de résistance est environnemental, et la façon de traverser cette résistance est d'avoir quelqu'un qui puisse vous dire : "Vas-y, tu peux le faire." Si vous travaillez en groupe, vous avez un réseau de Héros, d'amis, de compatriotes qui peuvent s'aider mutuellement dans leur expression spirituelle.

Vous allez à présent parcourir toute la Danse du Fou, en incluant la posture que vous avez créée pour l'Epreuve Suprême. La danse introduira directement la méditation de la Récompense. A un moment, vous vous assieérez, comme vous l'avez fait dans la méditation du Foyer. Vous pouvez donc avoir besoin d'un coussin à proximité, pour pouvoir être assis confortablement. Commencez à zéro, et je vais vous la répéter comme une histoire, mais cette fois, au lieu de prendre simplement les postures, laissez-vous danser en elles librement.

LE RETOUR, EXERCICE 1 : RÉCOMPENSE ET RETOUR, MÉDITATION EN MOUVEMENT

Il était une fois une personne nommée Moi. J'ai descendu un grand escalier jusqu'à une pièce avec quatre portes. La première porte était marquée "Le Foyer." J'ai regardé à l'intérieur, et voici ce que j'ai ressenti sur les images du Foyer. La deuxième porte s'appelait "Le Travail d'une vie." Voici comment je me suis senti sur les images du Travail d'une vie. La porte suivant s'appelait la pièce des "Bien-aimés", et voici comemnt je me suis senti sur l'amour dans ma vie. La porte suivante était marquée "Le Soi", et voici comemnt je me suis senti sur les symboles du moi que j'ai trouvés. Quand j'ai fermé la porte marquée "Le Soi", je suis revenu dans la pièce aux quatre portes, et au centre de la pièce j'ai découvert un Trône des Miracles. J'ai imaginé ce Miracle. Est arrivé alors un Guide Spirituel qui m'a guidé à la découverte de mon propre Moi Héroïque. En devenant mon Héros, j'ai pu sentir toutes les tensions dans mon corps, les restrictions que j'appliquais à moi-même. Mon corps est devenu un véritable Champ de bataille, et de ce Champ de bataille a surgi le Démon de ma propre Résistance. Par chance, mon Guide Spirituel m'a donné un Instrument de

Pouvoir, que j'ai dédié à l'accomplissement de ma quête. Une Confrontation acharnée entre le Héros et le Démon a eu lieu : la première phase était ainsi ; la seconde ainsi ; et la troisième ainsi. après un temps, la bataille s'est résolue de cette façon. J'étais capable de passer le seuil pour rentrer dans le Pays des Miracles. Dans ce pays magique, j'ai fait beaucoup d'expériences différentes. Dansez votre Pays des Miracles. Laissez les trois postures de votre Pays des Miracles se couler dans une danse. *(Pause.)* Pour finir, j'en suis venu à l'Epreuve Suprême [de la Respiration], et voici ce que j'ai vécu.

A présent, vous avez achevé votre Epreuve Suprême et vous êtes encore dans votre Pays des Miracles, poursuivant votre chemin. Prenez le temps de sentir où vous êtes. *(Pause.)* Juste là, en face de vous, apparaît un temple qui brille dans le soleil. C'est le lieu de la Récompense. Allez à ce temple. Entrez. Dedans, vous trouverez un autel en or. Un rayon de soleil tombe sur lui. Sur cet autel se trouve votre Récompense. Regardez-la. Elle est là. Prenez un peu de temps. *(Pause.)* Quand vous êtes prêt, prenez votre Récompense. Sentez-la, laissez-la remplir votre être. Respirez-la. Touchez-la avec tout votre corps et toute votre âme, la Récompense de votre voyage. Laissez-vous être avec cette Récompense. Dansez avec elle. *(Pause.)*

Pendant que vous savourez votre Récompense, imaginez que, sortant du rayon de lumière, votre Guide Spirituel apparaît, pour la dernière fois de votre voyage. Cet esprit gardien vous a amené ici pour ce voyage en premier lieu, puis vous a guidé de bout en bout, pour vous conduire finalement ici, au temple de la Récompense. En tenant la Récompense dans vos mains, regardez votre guide Spirituel dans les yeux et demandez-lui : "Quelle est la signification de cette Récompense ?" Et l'esprit gardien vous le dira. Demandez à votre Guide Spirituel : "Comment cette Récompense peut-elle illuminer ma vie ?" et votre Guide Spirituel vous montrera une scène du futur dans laquelle cette Récompense s'est manifestée dans votre vie. Prenez le temps d'apprécier cette scène. *(Pause.)*

Maintenant, il est temps pour votre Guide Spirituel de vous quitter. Regardez-vous profondément dans les yeux et sentez ce que vous éprouvez l'un pour l'autre. Pour finir, votre Guide Spirituel dit : "Au revoir, à présent. Mais chaque fois que tu auras besoin de moi, tout ce que tu auras à faire sera de m'appeler, parce que je suis une partie de toi." Et avec ces mots, le Guide Spirituel vous embrasse et s'en va.

Voilà ! A l'endroit où se tenait le Guide Spirituel, vous voyez maintenant une porte. Passez par cette porte. Vous vous apercevez qu'elle vous ramène à la pièce originelle au quatre portes avec laquelle vous avez commencé le voyage. Entrez dans cette pièce. Une fois encore, au centre, vous voyez le Trône des Miracles. Asseyez-vous sur ce trône en tenant votre Récompense entre vos mains. Demandez-vous : "Quel est le rapport entre cette Récompense et le Miracle originel que j'ai imaginé ?" Est-elle le Miracle originel, ou bien est-elle, peut-être, quelque chose d'utilisable pour accomplir votre Miracle ? Prenez le temps de méditer sur la connexion entre cette Récompense et votre vision originelle. *(Pause.)*

Vous levez les yeux et vous remarquez que vous faites face à la porte marquée "Le Foyer." Cette porte s'ouvre lentement. Par magie, votre Récompense s'élève, quitte vos mains et traverse en flottant cette porte. Regardez ce qui arrive aux images du foyer avec l'addition de cette Récompense.

Est-ce que les images changent, deviennent plus colorées ou prennent une nouvelle lumière ? En observant ces changements, demandez-vous : "Quel simple pas

concret je peux faire dans mon foyer actuel pour révéler cette récompense ?" Un simple pas concret dans le monde quotidien – un appel téléphonique ? Une déclaration à votre famille ? Un nouveau jeu de rideaux ? "Quelle action je peux faire pour révéler ma récompense dans mon foyer ?" Imaginez-vous en train de faire ce pas. Même en restant assis, laissez votre corps prendre une posture qui suggère que vous faites ce simple pas concret dans le monde quotidien pour révéler votre Récompense. Etes-vous désireux de faire ça ? Sentez si votre corps est désireux de faire ce pas.

A nouveau, laissez la Récompense revenir de la pièce marquée "Le Foyer" et se replacer entre vos mains. Imaginez maintenant que le trône tourne, de sorte que vous faites face à la porte marquée "Le Travail d'une vie". La porte s'ouvre. La Récompense s'élève et passe la porte en flottant pour influencer les images du Travail d'une vie. Regardez ce qui arrive à ces images à la suite de la manifestation de cette Récompense. *(Pause.)* Quelle chose simple, réelle, pouvez-vous faire en relation avec votre travail pour révéler votre Récompense dans ce domaine de votre vie ? Simple, réelle : pas quelque chose de trop gros, une chose possible. Prenez une posture qui exprime ce pas concret. Sentez comment votre corps lui répond : votre corps est-il désireux de faire ce pas ? *(Pause.)*

Une fois encore, la Récompense revient, la porte se ferme, le trône tourne pour faire face à la pièce des Bien-aimés. A nouveau, la porte s'ouvre, la Récompense s'élève de vos mains et entre en flottant dans cette pièce. Regardez ce qui arrive aux images de l'amour. *(Pause.)* A nouveau, imaginez un simple pas concret que vous pouvez faire en relation à votre amour pour y révéler cette Récompense. Visualisez ce pas. Laissez votre corps prendre une posture qui le suggère, et sentez si votre corps vous permettra de révéler cette Récompense en relation à votre amour. *(Pause.)*

Une fois encore, laissez votre corps se relâcher. Comme la Récompense revient dans vos mains, la porte se ferme, et le trône tourne vers la quatrième et dernière porte, la porte du Soi. La porte s'ouvre. Une fois encore, la Récompense s'élève et entre dans la pièce du Soi. Regardez ce qui arrive aux symboles du Soi, quand la Récompense vient s'ajouter. Une fois encore, demandez-vous : "quel simple pas concret puis-je faire pour mettre en évidence cette Récompense en relation avec le plus important aspect de ma vie : moi-même ? Quelque chose tout spécialement pour moi." Laissez-vous prendre une posture qui suggère quelque chose que vous pouvez faire seulement pour vous. Explorez les sensations de votre corps quand vous faites quelque chose pour vous-même, comment vous respirez quand vous vous donnez cette Récompense. Etes-vous désireux de faire ça ? *(Pause.)*

Une fois de plus, la Récompense revient dans vos mains et vous êtes là, assis sur le Trône des Miracles. Beintôt vous allez quitter ce lieu magique et revenir au monde du quotidien. Le Seuil de l'Aventure est devenu le Seuil du Retour, et en le franchissant vous laisserez nécessairement derrière vous les pouvoirs magiques. Cependant, vous emporterez avec vous le cadeau venu de vous-même et tout votre vécu.

Avant de partir, prenez quelques moments pour méditer sur le battement de votre cœur. Imaginez que votre cœur, comme les pétales d'une rose, s'ouvre avec chaque respire, avec chaque pulsation. Laissez la rose s'ouvrir, pétale après pétale, jusqu'à ce que finalement elle montre son centre doré. *(Pause.)* A ce moment, la Récompense dans vos mains devient de plus en plus petite, transparente, et pleine de

lumière. Elle devient une goutte de rosée de lumière. Placez cette goutte, comme un diamant, dans le centre doré de la fleur de votre cœur. *(Pause.)* Laissez les pétales de votre cœur embrasser doucement la Récompense. Laissez celle-ci remplir votre cœur avec sa qualité particulière de lumière, nettoyant et soignant les vieilles blessures. La lumière rayonne au-delà de votre cœur, et remplit toute votre poitrine de cette lumière spéciale, qui vous est propre, qui vous nettoie, vous bénit, vous guérit. Laissez-la remplir tout votre corps, faisant rayonner depuis la source, au centre de votre cœur, ce bienfait unique qui est vous.

Vous pouvez même la laisser déborder hors de votre peau ; laissez-la déborder à l'extérieur, toucher les autres personnes dans le groupe, être bienfaisante grâce à la Récompense dans votre cœur. Laissez-la continuer son expansion ves le bas, dans la terre, vers le haut, dans le ciel, et vers l'extérieur, dans toutes les directions, laissez-la être bienfaisante pour toutes les créatures qui se déplacent en marchant ou en rampant, en nageant ou en volant, à l'extérieur ou à l'intérieur du glorieux corps obscur de la Grande Mère Terre.

Laissez-la encore déborder. Laissez-la être bienfaisante pour toute la région où vous habitez. Laissez-la déborder sur votre pays, soigner, guérir avec la Récompense dans votre cœur. Laissez-la déborder encore plus loin vers les pays avoisinants, vers le continent, en direction du Nord, du sud, de l'est et de l'ouest, vers tout l'hémisphère où vous habitez, pour soigner, guérir, en particulier les zones de conflit aussi bien que les lieux familiers. Laissez-la encore déborder jusqu'à ce qu'elle couvre la totalité de la planère Terre et toutes les créatures qui l'habitent, en soignant et en guérissant, mais sans jamais oublier que le soin et la guérison ont pour origine cette Récompense dans votre cœur.

Pourquoi vous arrêter là ? Laissez-la aller plus loin, au-delà, jusqu'à toucher la Lune, jusqu'à toucher Vénus et Mars, les planètes du système solaire, vers le haut jusqu'au Soleil, et au-delà, au-delà, et amplifiez votre personne, votre don, votre qualité d'être particulière, jusqu'à toucher toutes les galaxies, la totaliét de l'univers, et tous les univers du cosmos, en laissant cette R2compense spéciale qui est Vous s'étendre jusqu'à l'infini. Vous êtes la source – vous, la source de cette bienfaisance, qui atteignez les confins de la totalité du cosmos, et soignez toute créature existante. Partagez-vous, partagez-vous, partagez-vous avec la totalité de la création. *(Pause.)*

De la même façon que vous pouvez vous amplifier jusqu'au bout, jusqu'aux confins du cosmos, de la même façon vous pouvez revenir. De l'infinité du cosmos, à travers l'univers, à travers les galaxies, les planètes, ce système solaire,revenez à la planète Terre, à cet hémisphère, à cette portion de la Terre, à ce lieu, cette pièce, ce groupe de gens, ce corps. Finissez de la rapporter jusqu'à ce minuscule point de lumière blotti dans le centre doré de votre cœur. C'est là qu'il se tient pour vous, pour aller avec vous, car il est vous. Vous être votre propre don particulier. Il n'y a personne de semblable à vous dans la totalité de l'univers.

Votre Voyage du Héros est fini. Votre nouveau voyage est sur le point de commencer.

Vous êtes libre de voler !
Libre de vivre, libre de mourir !
Vous êtes libre d'être celui que vous êtes.
Celui que vous êtes est libre, voilà qui vous êtes vraiment !

LE RETOUR, EXERCICE 2 : CRÉATION GRAPHIQUE FINALE

Faites un dessin semblable au dessin du Foyer. Mais cette fois-ci, le cercle au centre est la Récompense, et les images dans les quatre pièces doivent suggérer la transformation qui s'est opérée et le pas concret que vous allez faire de façon à révéler la Récompense.

LE RETOUR, EXERCICE 3 : LE CONTRAT

Asseyez-vous avec un partenaire *(le voyageur individuel peut s'asseoir avec un ami sûr),* et discutez ce que vous avez découvert dans votre Récompense. En utilisant le canevas à la fin du Manuel du Voyage du Héros (cf. appendice 3), élaborez un contrat avec vous-même, sous le regard de votre partenaire, en rapport avec le simple pas que vous allez faire dans chacune des quatre zones de votre vie pour révéler votre Récompense. Arrivez à un accord avec votre partenaire sur la façon dont vous pourrez vous aider mutuellement dans la réalisation de ces simples pas.

[Garder un seul des quatre "pas" concrets de la méditation. *Note perso.*]

LE RETOUR, EXERCICE 4 : LA DANSE DU FOU COMPLÈTE

Pour le Guide :

Pour commencer la séance de partage l'après-midi, demandez aux membres du groupe de compléter leur Danse du Fou avec les cinq postures finales : Récompense, Retour : Chez soi, Retour : le Travail d'une vie, Retour : les Bien-aimés, Retour : le Soi, et le Moi transformé qui parachève le voyage. Les quatre postures du Retour peuvent représenter les pas concrets qu'on a décidé de faire ou les transformations qu'on a ressenties dans chacune des pièces. Laissez le choix. Vous pouvez diviser le groupe en moitiés et dire l'histoire de la Danse du Fou pendant qu'un groupe se montre à l'autre, puis en inversant.

Pour les Voyageurs :

Il était une fois une personne nommée Moi *(posture).*J'ai descendu un grand escalier jusqu'à une pièce avec quatre portes. La première porte était marquée "Le Foyer". J'ai regardé à l'intérieur, et voici ce que j'ai ressenti face aux images du Foyer *(posture)*. La deuxième porte s'appelait "Le Travail d'une vie". Voici ce que j'ai ressenti face aux images du Travail d'une vie *(posture)*. La porte suivante s'appelait la pièce des Bien-aimés, et voici ce que j'ai ressenti quant à l'amour dans ma vie *(posture)*. La porte suivante était marquée "Le Soi", et voici ce que j'ai ressenti devant les symboles du Soi que j'ai trouvés *(posture)*.

Après avoir fermé la porte marquée "Le Soi", je suis revenu dans la pièce aux quatre portes, et au centre de la pièce j'ai découvert un Trône ds Miracles. J'ai imaginé ce Miracle *(posture)*. Est alors venu un Guide Spirituel *(posture)* qui m'a guidé pour que je trouve mon propre Héros *(posture)*. En devenant mon Héros, j'ai pu sentir toutes les tensions dans mon corps, les contraintes que je m'impose à moi-même. Mon corps est devenu un véritable Champ de bataille *(posture)*, et de ce Champ de bataille a surgi le Démon de ma propre Résistance *(posture)*. Par chance, mon guide Spirituel m'a donné

un Instrument de Pouvoir, que j'ai dédié à l'accomplissement de ma quête *(posture)*. Une Une Confrontation féroce a eu lieu entre le Héros et le Démon : la première étape était comme ceci *(posture)* ; la seconde comme ceci *(posture)* ; et la troisième comme ceci *(posture)*. Après un certain temps, la bataille s'est résolue de cette façon *(posture)*. J'étais capable de passer le seuil du Payus des Miracles. Dans ce pays magique, j'ai fait différentes expériences : le Mystère 1 *(posture)*, le Mystère 2 *(posture)*, le Mystère 3 *(posture)*. Finalement, je suis arrivé à l'Epreuve Suprême de la Respiration, et voici ce que j'ai vécu *(posture)*. Ensuite, j'ai trouvé une Récompense *(posture)*. J'ai rapporté cette Récompense dans la pièce aux quatre portes, et voici ce que j'ai vécu en relation avec le Foyer *(posture)*. Mon vécu en relation avec le Travail d'une vie a été celui-ci *(posture)*. Et voici ma relation aux Bien-aimés *(posture)*. Et, pour finir, ma relation au Soi *(posture)*. J'ai maintenant parachevé mon voyage, et voici comment je me ressens moi-même maintenant *(posture)*. Revenez au zéro.

LE RETOUR, EXERCICE 5 : LE PARTAGE EN GROUPE

Pour le Guide :

Laissez les gens parler de ce qui a été important dans leur expérience. Il peut être nécessaire de gérer l'anxiété de la séparation, le sentiment d'avoir à se quitter et le besoin d'exprimer de la rancœur ou de la gratitude.

Pour les Voyageurs individuels :

Dans votre journal, écrivez une formule de fin qui résume cette expérience pour vous. Quel sens trouvez-vous pour vous-même et votre vie dans cette expérience ? Comment l'estimez-vous ?

Pour les Voyageurs :

Après une expérience comme celle-ci, les gens se trouvent souvent dans un état très exalté. Comme nous l'avons découvert au cours du voyage, chaque fois que nous nous autorisons le plaisir de penser du bien de nous-mêmes, nous avons immédiatement tendance à nous réprimer. Il se peut que le même phénomène se produise à présent. La dépression est une tentative de l'organisme de se compléter, de revenir dans le sol. Souvent, nous avons l'idée fausse que la façon de revenir au sol est d'aller au-delà du sol dans la dépression, pour finalement aboutir au juste milieu entre les deux polarités. Si, dans quelques jours, vous vous sentez sombrer dans la dépression, faites un peu de karma-yoga – une tâche physique, simple, que vous pouvez faire complètement et apprécier. La tâche que vous choisissez doit être quelque chose que vous aimez faire : laver la vaisselle, nettoyer la maison, ou ranger votre chambre, voilà des tâches qui conviennent si elles vous font plaisir. Travailler au jardin est l'une des meilleures parce que c'est travailler directement avec la terre.

Cependant, l'état dépressif n'est pas nécessairement mauvais. Dans cette position, vous pouvez vous reposer et intégrer le travail que vous avez fait. Si c'est le cas, prenez ce temps pour vous reposer et pour intégrer plutôt que pour vous punir avec de l'autocritique et un comportement autodestructeur.

Des images de l'atelier peuvent remonter après six mois à deux ans. Parfois, une image va disparaître et puis soudain, dans un moment inattendu, revenir. Je vous conseille d'autoriser cela. Entrez dans l'image pour trouver quelle est l'information qui monte du plus profond de l'esprit, et ce que vous devez intégrer en cet instant particulier. N'écartez pas les images en les jugeant idiotes, démodées ou niaises. Respectez le symbole et laissez-le vous parler. Quoi que fasse la psyché, elle le fait dans un but ; faites confiance à ce qui se passe.

Pour moi, la plus positive des fins du voyage est quand les gens disent : "Je suis impatient de revenir dans ma vie pour découvrir comment je peux appliquer ces principes." Je sais alors que vous avez vécu totalement le voyage et que vous êtes comblé. Vous savez ce qu'est un voyage et vous pouvez vivre le retour dans votre quotidien comme le niveau suivant du voyage.

Allez, et que la paix qui surpasse toute connaissance vous précède sur votre chemin !

Rituel de fin

Pour le Guide :

A la toute fin, quand toute la discussion a eu sa place et que les gens ont eu l'occasion de s'exprimer et que la clôture a été faite, apportez la bougie au centre du groupe pour un dernier rituel. Asseyez-vous en vous tenant les mains. Regardez la bougie, fermez les yeux, et chantez une fois encore ce qui sera le bilan final du groupe. (Pour une variante de la clôture, voyez la dernière Méditation Ram.)

Pour les Voyageurs :

Pour faire l'expérience de la séparation, tenez-vous fortement les mains, puis, de façon très lente et méditative, laissez les mains relâcher leur contact. Pendant ce déroulement, méditez sur le fait de quitter cette expérience, de se quitter mutuellement, de quitter cet instant, de quitter tout contact. Finalement, quand les mains se sont séparées, joignez-les paume contre paume, pour revenir en contact avec vous-même. Prenez le temps de sentir ce contact avec vous-même, puis ouvrez les yeux. Rassemblez-vous tous au centre pour souffler la bougie, et avec l'extinction de la bougie, le rituel est achevé.

Epilogue : Le Retour

[Risques de décompensation : repérer rapidement et accompagner. *Note perso.*]

Dans ce chapitre, dans ce dernier chapitre, je voudrais vous rappeler que le Voyage du Héros n'est pas vraiment terminé. Il parcourt un cycle, qui s'achève par l'appel au cycle suivant… et ainsi de suite, encore et encore. De récents événements dans ma vie m'ont énergiquement rappelé la nature cyclique du voyage que nous faisons tous, et j'aimerais partager maintenant avec vous ces prises de conscience.

Au cours de la rédaction de ce livre, j'ai perdu deux de mes plus chers amis : mon partenaire, Stanford Eugene Cates, à qui ce libre est dédié, et ma meilleure amie, Janet Zuckerman ; ils sont morts tous deux, l'un du sida et l'autre de cancer. Dans le même temps, le mur de Berlin est tombé, les relations entre la Russie et les Etats-Unis ont changé de façon spectaculaire, le Bangladesh a subi de terribles cyclones et inondations, les Etats-Unis sont entrés en guerre dans le Golfe persique. Le désastre écologique des gisements de pétrole brûlant au Koweit se poursuit encore. A travers ces événements, j'ai continué de travailler à ce livre.

Après la mort de Stanford, pourtant, le sentiment d'avoir un but semblait être parti de ma vie, commeil arive souvent avec la mort d'un partenaire. Dans les groupes, j'ai commencé à présenter ma quête héroïque en disant : "Pendant dix ans, j'ai voyagé avec un chevalier compagnon. Nous avons été des guides et des passeurs pour d'autres gens tout autour du monde. Et puis un jour mon compagnon a contracté la maladie, et maintenant il est parti, et je ressens un vide dans mon cœur. Ma quête consiste à trouver la Lacrima Christi, le cristal guérisseur qui peut remplir le vide dans mon cœur."

Heureusement, tandis que je travaillais à ce livre, mon sentiment d'avoir un but est revenu, et je sens que l'achèvement de ce livre est ma Lacrima Christi. A l'instar de l'Allemande dont le Héros était la petite fille faisant tinter ses cloches sur le seuil du monde déchiré par la guerre, je porte le cristal guérisseur qu'est le Voyage du Héros au beau milieu de la campagne dévastée. Ce livre est une tentative pour transmettre le cristal, de façon que d'autres puissent y plonger leurs regards et peut-être deviner quelque chose de l'avenir de l'être humain.

J'ai été conçu par une nuit d'août 1930 à Detroit, Michigan, juste après le krach financier de l'économie américaine avec la Grande Dépression. C'était une époque de désespérance, et le fait que mes parents m'aient conçu par cette chaude nuit d'été m'a toujours impressionné comme un acte d'espoir dans un temps de désespoir. Soit consciemment ou inconsciemment, je suis l'expression incarnée de l'espoir et de l'amour entre mes parents et de mes parents pour le monde. J'ai toujours senti que mon être témoigne de cet engagement pour l'avenir que ma mère et mon père ont pris en me concevant.

Ce livre exprime cet espoir, spécialement maintenant, alors que nous approchons du troisième millénaire. A chaque millénaire, les gens ont eu des visions apocalyptiques de fin du monde, de cyclones, de tremblements de terre et d'éruptions volcaniques, d'épidémie et de guerre et de destruction de masse. Ces événements se produisent tout autour de nous, comme ils le font depuis le commencement des temps. Ce livre est l'acte par lequel j'affirme notre permanence en entrant dans le vingt et unième siècle.

En 1941, Joseph Campbell regardait une photo d'un gardien de temple, une créature ressemblant à un lion, avec un visage monstrueux qui protégeait le seuil du divin, et il a réalisé, dans un flash, que tous les mythes héroïques, occidentaux et orientaux, étaient les mêmes. Il consacra cinq années à développer ce concept dans son livre *Le Héros aux mille visages*. Le développement créatif d'où est sorti ce livre a commencé là. Quand je travaillais dans le théâtre à la fin des années 1960, je me suis impliqué dans l'agitation-propagande contre la guerre du Vietnam. J'ai décidé d'étudier le soldat-héros intensivement, pour découvrir ce qui motive l'homme d'action. Je me suis tourné vers la légende de Cuchulain, le grand soldat-héros d'Irlande, dans le récit de William Butler Yeats. Par cette étude, je suis entré en contact avec l'œuvre de Campbell, et *Le Héros aux mille visages* ne m'a plus quitté depuis cet instant. Je l'ai lu et relu. Il a eu une influence permanente sur mon œuvre. Finalement, en 1972, j'ai rencontré Joseph Campbell à Esalen. Comme je commençais à développer le principe du déroulement du Voyage du Héros, je discutais souvent avec lui de la façon d'en formuler le contenu.

Un jour, après plusieurs années de travail en commun, Stanford m'a dit : "Beaucoup de gens copient tes structures, et certains parmi eux le font sans te citer. Tu devrais écrire un livre." Pourtant, cela semblait impossible en raison de mes voyages permanents. Quand Stanford a attrapé le sida, voyager est devenu impensable. Ce fut une grande chance pour nous que Laurance Rockefeller nous attribue une bourse. Cela nous a permis d'arrêter les voyages suffisamment longtemps pour commencer à écrire ce livre.

Tout le temps de sa rédaction, je pensais : "Ce livre prouvera à tout le monde que je suis le père de cette structure." Pourtant, sur le point de l'achever, je réalise que c'est tellement mental et figé. La vraie raison de la rédaction de ce livre est au-delà de ma connaissance. Ça a à voir avec le fait de mettre dans les mains du plus de monde possible les outils de la vision intérieure, de la découverte de soi et de la conscience de notre chemin propre en relation avec l'évolution de l'humanité. Je ne suis pas le seul à mettre à disposition ces outils, mais je peux apporter ma contribution. Donc au lieu de revendiquer la paternité de ma structure, j'offre cette mise en forme de ma propre expérience comme une possibilité d'aider les autres.

Dans le cours de mon propre voyage, j'ai eu à traverser les profondeurs de mon propre enfer intérieur. Afin de pouvoir guider les autres dans leur enfer, je devais faire l'expérience du mien. Mais cette expérience faite, je peux dire : "Il est possible de le traverser." Ce livre est l'un des chemins.

J'ai assisté à des centaines de Confrontations-sur-le-seuil toutes ces années, et j'ai vu beaucoup de versions de l'enfer. J'en suis venu à réaliser qu'il y a vraiment des monstres dans la psyché – des monstres génériques, des monstres nationaux, des monstres régionaux, et les plus vicieux de tous, nos propres monstres personnels. Ils existent bien. Pourtant, je suis aussi conscient que la façon de négocier avec eux n'est pas de les fuir en courant, de ne pas se cacher d'eux, de ne pas prétendre qu'ils ne sont pas là, et de ne pas les tuer, mais de les regarder droit dans les yeux. Ce regard change quelque chose. C'est comme si un voile tombait et qu'une vérité plus profonde était révélée. Et peut-être même que dans le cœur de cette vérité il y a un trésor. Tout au moins, c'est ce qu'il m'a semblé avec les différents monstres que j'ai rencontrés. Souvent, on découvre que ce qui apparaît comme une guerre apocalyptique, une "der

des ders", n'est rien de plus qu'une querelle d'amoureux. A coup sûr, j'ai trouvé ça vrai au niveau personnel du monstre intérieur. Mais qu'est-ce qu'un montre régional ou un monstre national ou même un monstre générique, sinon une gestalt de monstres individuels ? Et ainsi, il me semble que la façon de guérir le grand monstre qui nous dévore, qui dévore notre planète, qui dévore nos frères et nos sœurs au sens large, est de guérir les monstres individuels l'un après l'autre. Dans ma vision héroïque, mon partenaire de Pluton et moi devions venir ensemble apporter les clefs qui feraient la gestalt de la conscience humaine. Ces clefs sont une série de rencontres individuelles de gens avec eux-mêmes, des rencontres dans lesquelles ils découvrent, au contact d'une image archétypale comme le Voyage du Héros, qu'ils ne sont pas seuls : qu'ils sont individuels, mais pas seuls, et que le processus de la séparation est un acte de volonté, une décision, et par conséquent une décision qui peut être changée.

Les épopées grecques mythiques ont été transcrites à l'époque où l'occident passait du matriarcat au patriarcat. Tous les dieux et toutes les déesses, tous les héros et toutes les héroïnes à cette époque étaient aux prises avec cette transformation. Le matriarcat s'est épuisé de lui-même, s'est délabré, est devenu décadent, réclamant des sacrifices humains pour son application et sa continuation. Maintenant, pendant ce dernier siècle du deuxième millénaire, il me semble que nous assistons à la désintégration du patriarcat. Et nous voulons désespérément savoir comment notre espèce peut éventuellement continuer, quand toutes nos structures sont construites sur des sables mouvants. Nos structures financières, politiques et sociales ont été construites de façon hiérarchique, avec le patron tout en haut. Pourtant, la base qui porte le poids le plus grand a commencé à émerger des sables mouvants de la pollution, de la fusion nucléaire, de la dépersonnalisation et de la séparation.

Donc, cette fin de millénaire est en partie la fin du patriarcat. Nous ne pouvons pas revenir au matriarcat ; nous sommes trop grands pour cela ; ça ne marche plus. Nous ne pouvons pas tenter de faire briller le patriarcat à l'aide d'une brosse magique, parce qu'il est clair que ça ne marche pas davantage. Nous ne pouvons plus laisser le monde entre les mains de Maman ou de Papa. Nous avons à en prendre la responsabilité nous-mêmes. Et cela, pour moi, c'est le moment de l'enfant, le fils et la fille qui ont cassé leurs jouets et découvert ce que c'est que d'être humain, tandis qu'ils rampaient dans la boue. Il est temps pour nous de nous lever sur nos deux pieds et de regarder autour de nous, en disant : "Ce monde que nous connaissons, il se termine ? Qu'est-ce que nous allons faire de cela ?" Non pas : "Qu'est-ce que Maman et Papa vont faire de ça ?" mais : "Qu'est-ce que nous, frères et sœurs, allons faire de ça ?"

Voilà, je pense, l'appel de l'espèce humaine, de nos jours. Voilà ce qu'il y a derrière le mouvement pour les droits civiques, le mouvement féministe, le mouvement gay. Tous ces mouvements visent l'égalité, pour nous préparer à dire : "Nous sommes là ensemble ! Vous et moi, frère, sœur." En tant qu'enfants du nouveau millénaire, nous sommes appelés à prendre la responsabilité pour notre habitat.

La récompense du Voyage du Héros présente la nouveauté, l'étincelant nouveau degré de conscience où l'être humain est sur le point d'entrer. C'est comme si nous avions soudain percé un trou dans une autre dimension et étions capables de voir les premiers signes avant-coureurs que renvoie le prochain millénaire de notre existence. Et ce n'est pas facile, car ça nous demande d'être capables de nous dresser pour nous-mêmes, comme le Héros qui peut dire : "Oui !" et qui peut dire : "Non !" Si nous

avons un haut-le-cœur face à quelque chose que nous voyons se passer dans le monde, nous devons avoir le courage de le confronter. Et si nous voyons un trésor, nous devons le chercher, le faire éclore. Ce trésor, remonté du subconscient de l'espèce humaine en cet instant, est le trésor de la fraternité, le trésor de l'enfant.

Ainsi, ce livre est en même temps un acte d'espérance dans l'avenir, un acte de foi en l'espèce humaine à une époque de désespoir apocalyptique ; c'est aussi une prière, non pas à Dieu, mais à la partie la plus profonde de nous-mêmes : nous pouvons la réveiller, ouvrir les yeux et reconnaître qui nous sommes.